มหัศจรรย์ฉันกินเจ

吃齋的妙義



มหัศจรรย์ฉันกินเจ

吃齋的妙義



กินเจเป็นเมตตา

แต่..

คนที่ส่งเสริมให้คนกินเจ

เป็น..มหาเมตตา





ร้านหนังสือกระวี

377/87 ถ.สุขสวัสดิ์ 1 แขวงบางปะกอก เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพฯ

โทร.(02)876-8402, (02)876-8660

Krawee_Bookshop@hotmail.com

คำนำ

ด้วยจิตสำนึกในภาระหน้าที่ ที่จะร่วมกันสร้างความสันติสุขให้บังเกิดขึ้นในโลกโดยแท้จริง จึงได้เกิดแรงบันดาลใจในการจัดทำหนังสือ ***"มหัศจรรย์ฉันกินเจ"*** ขึ้น หลายคนที่สนใจหรือกำลังจะสนใจ อยากรู้ อยากเห็น อยากพิสูจน์ตามคำบอกเล่าว่า...ทานเจนั้นจะช่วยชีวิตได้จริงหรือ ชัวร์หรือมั่วนิ่มกันแน่...?

เอาล่ะ!...ต้องติดตามกันต่อไป แต่คนส่วนใหญ่ที่ได้พิสูจน์แล้วออกมาเป็นอย่างเดียวกัน หลังจากได้ผ่านการฝึกฝนการทานเจมาระยะหนึ่ง ก็สัมผัสได้กับความรู้สึกแปลกใหม่และพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า... ***กินเจมหัศจรรย์เกินคาด***

จะมหัศจรรย์อย่างไรนั้น ทางคณะผู้จัดทำได้ไปติดตามเก็บรวบรวมข้อมูลมาประดับไว้ในเล่ม เรียบร้อยโรงเรียนเจแล้วครับ...

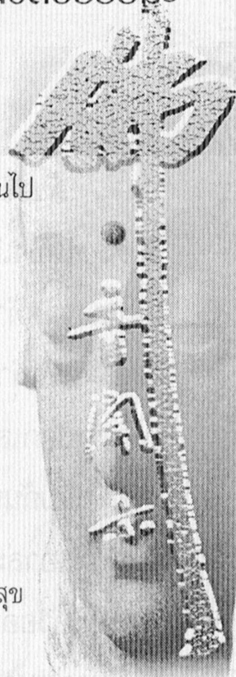
ด้วยจิตสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

กลุ่มรักอนุตตรธรรม

Udomrak@hotmail.com

โทร.(02)533-9902

อานิสงส์จากการเผยแพร่หนังสือธรรมะ



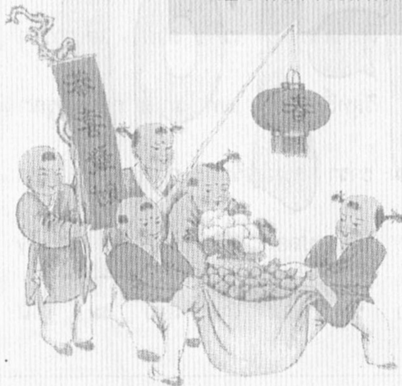
1. กรรมเวรจากอดีตชาติจะได้ลบล้าง
2. หนี้เวรจะได้คลี่คลาย
3. โรคภัยไข้เจ็บจากเจ้ากรรมนายเวรจะได้พ้นไป
4. วิญญาณทุกข์ของบรรพบุรุษจะพ้นจากถูกทรมานไปสู่สุคติ
5. วิญญาณของเด็กแท้งจะได้ไปเกิดใหม่
6. สามีภรรยาที่แตกแยกจะคืนดีต่อกัน
7. บุตรจะเฉลียวฉลาดเจริญรุ่งเรือง
8. พ่อแม่จะมีอายุยืน
9. ลูกหลานเกเรจะเปลี่ยนแปลงเป็นคนดี
10. กิจการงานจะราบรื่นสมความปรารถนา
11. เป็นบารมีคุ้มครองลูกหลานให้อยู่เย็นเป็นสุข

คำพูดสอนคนได้ 1 ชาติ
หนังสือสอนคนได้ 100 ชาติ

ผู้ใดจัดพิมพ์หนังสือธรรมะอย่างต่อเนื่อง และแจกจ่ายอย่างกว้างขวาง กุศลผลบุญนั้นจักส่งผลให้ผู้นั้นเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม เพียบพร้อมด้วยลาภ ยศ อายุ สุขะ พละ มีจิตผ่องใส และยังส่งผลถึงบุตรหลานอีก 3 รุ่นให้เจริญรุ่งเรือง เมื่อละสังขารจักได้จุติเป็นเทพบุตร เทพธิดา ณ แดนสวรรค์

สารบัญ

มหัศจรรย์



มหัศจรรย์ พระโอวาทพระพุทธจี้กง

เมตตาประทานในชั้นซิงโข่วปัน ณ พุทธสถานเต๋ออิน กรุงเทพฯ

วันที่ 5 พฤศจิกายน 2543

มวล ชีวิต ต่าง มา ด้วย แรง กรรม ตน กระทำ ดี ชั่ว รับ ผล

เกิด ตาย หลาย ชาติ เวียน วก วน ทน ทุกข์ ยาก หลุด พ้น คืน

ได้ กาย เป็น คน แสนประเสริฐน้อม นำ ใจ เปิด รับ แสง สว่าง

กล้า กลืน ตื่น รับ วิถี ชี้ ทาง พ้น ทุกข์ ดั่ง สิ้น ภัย ผจญ

วิถี กัน อยู่ ดี ร้าย ระฆัง สะท้อน ปลุก จิต หมอง ย้อน คืน ใส

คลับ ครา ดัง ฝัน เขา ละ ลุก เบา กรรม ไกล สุข เนิ่น นาน

สุข ใด เท่า เบา เนื้อ เลือด จาก กาย บาป ห่าง สลาย สิ้นทรมาน

โลกีย์ ไม่ สิ้น ส่อง ไกล จิต เมตตาปัญญา กาย พลี พร้อม ดี งาม

กุศล สร้าง เสมอ แม้ ไม่ เลิศ ล้ำ ครอง ใจ ใจ ละ กรรม สนิท

ไร้ หนี้ สร้าง สัมพันธ์ ผูก เทพ จิต พุทธา งดงาม เวลา สงัด แต่ ภาวนา

ละ กรรม ปาก สลาย หนี้ นอก ใน วิสุทธิ์ ทุก ไผท มนต์ กอปร กรุณา

ล้าง เวร ไม่ เสริม กรรม ดั่ง ธรรม ธารา สาม บริสุทธิ์ ภาวนา ใจ อาทร

คุณ ค่า อนันต์ เริ่ม กัน วัน นี้ ปลด ปล่อย ชีวี ศรัทธา จริง ใจ

พิภพ ไร้ เสียง เพรียก ร้อง อาลัย เมื่อ นั้น แดน ไกล สงบ ร่ม เย็น

น้อมรับวิถี ชี้ทางพ้นทุกข์
ดั่งระฆังปลุก ลุกจากฝันร้าย
ละเลือดเนื้อเขา เบาจิตเบากาย
บาปกรรมห่างไกล ไม่ผูกหนี้กรรม
เสริมจิตเมตตา ปัญญาเลิศล้ำ
ครองจิตในธรรม ดั่งเทพพุทธา
กายใจงดงาม ทุกสามเวลา
สวดมนต์ภาวนา ศรัทธาจริงใจ
กอปรแต่กรรมดี พร้อมพลีใจกาย
กลืนกินคราใด ไม่สร้างหนี้กรรมเวร

"ปัญญาอันสมดุล และเฉียบแหลม

จะนำไปสู่ชีวิตที่บริสุทธิ์

ด้วยการกินอาหารมังสวิรัติ"

ปิธากอรัส *(Pythagoras)*

นักคิด นักคณิตศาสตร์ชาวกรีก ผู้มีปัญญาปราดเปรื่องที่สุด

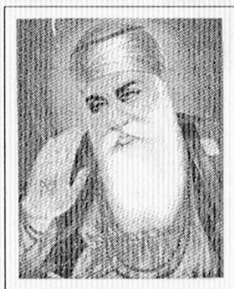


มหัศจรรย์

บุคคลสำคัญที่เป็นนักมังสวิรัติ

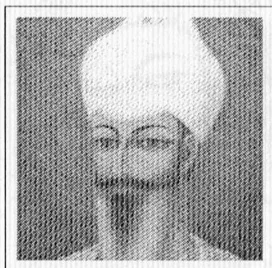


พระเยซู
JESUS CHRIST



ศาสดาคุรุนานักเทพ

PROPHET GURU NANAKDEV



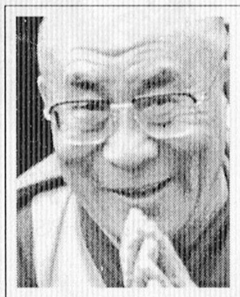
ศาสดารามซิงห์

PROPHET RAM SINGH



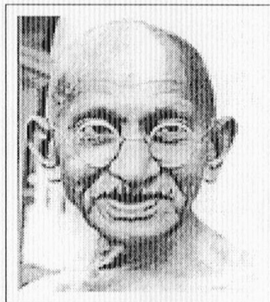
พระมหาวีระ ถาวโร

PHRA MAHA WEERA TAWARO



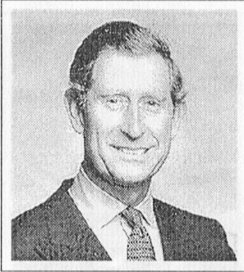
ดาไล ลามะ

DALAI LAMA



มหาตมะ คานธี

MAHATMA GANDHI



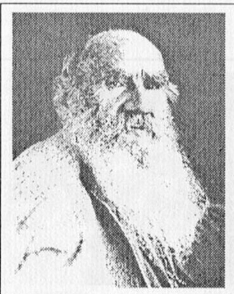
เจ้าฟ้าชายชาลส์
PRINCE CHARLES



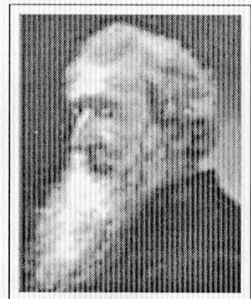
เลดี้ ไดอาน่า
LADY DIANA



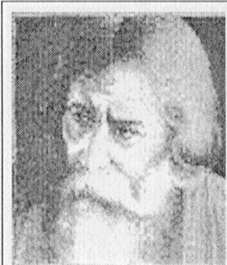
ลีโอ นาโด ดาวินซี
LEO NARDO DA VINCI



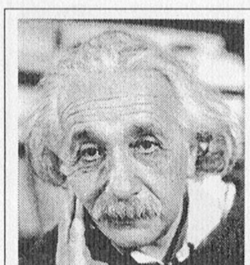
ลีโอ ตอลสตอย
LEO TOLSTOY



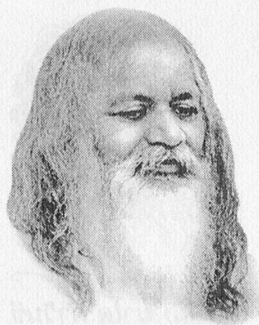
นายพล วิลเลี่ยม บูธ
GENERAL WILLIAM BOOTH



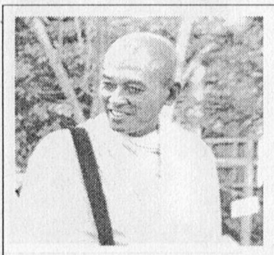
รพินทรนาถ ฐากูร
RABINDRANATH TAGORE



อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์
ALBERT EINSTEIN



มหาริชี มเหช โยคี
MAHARISHI MAHESH YOGI



พระโพธิรักษ์
PRIEST POTIRAK



ดร. อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา

พวกเขาเหล่านี้ ทานมังสวิรัติ

ดารานักร้องนักแสดงในวงการบันเทิงและนักกีฬาทีมชาติ







You're in good company !
Just a few of the famous faces who never eat animals.

- *Alec Baldwin*
- *Paul McCartney*
- *Pamela Anderson*
- *Alicia Silverstone*
- *Prince*
- *Woody Harrelson*
- *Drew Barrymore*
- *James Cromwell*
- *Chrissie Hynde*
- *Kim Basinger*
- *Shania Twain....*





โรแบร์โต บักจิโอ้

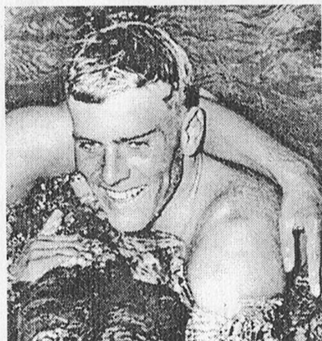
ROBERTO BUGGIO

มาร์ติน่า แนฟราติโลว่า

MARTINA NAFATIROWA

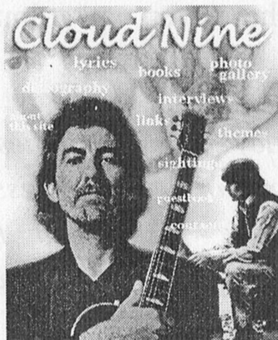






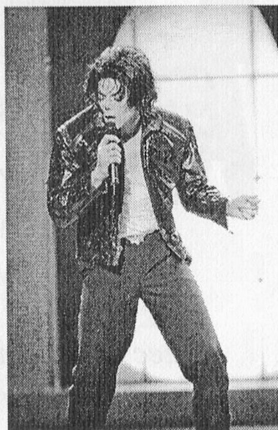
เมอเร่ โรส

MURRAY ROUSE



ยอร์จ แฮริสัน

GEORGE HARRISON



ไมเคิล แจ็คสัน

MICHAEL JACKSON

ผู้มีชื่อเสียงก้องโลกที่เป็น นักมังสวิรัติ

... **อเล็กซานเดอร์ โป๊ป** *(Alexander Pope) 1688-1744 กวีชาวอังกฤษ*

... **บ๊อบ ดีแลน** *(Bob Dylan) นักร้องนักดนตรีชาวอเมริกัน*

... **ชาร์ล ดาร์วิน** *(Charles Darwin) 1809-1882 นักวิทยาศาสตร์ชาวอังกฤษ*

... **เคลเม็นต์ แห่ง อเล็กซานเดรีย** *(Clement of Alexandria) 160-220 แพทย์, นักเขียน ชาวกรีก*

... **ยอร์จ เบอร์นาร์ด ชอว์** *(George Bernard Shaw) 1856-1950 กวี, นักวิจารณ์ ชาวอังกฤษ*

... **เอช จี เวลส์** *(H.G.Wells) 1866-1946 นักประพันธ์ชาวอังกฤษ*

... **เบนจามิน แฟรงก์คลิน** *(Benjamin Franklin) 1706-1790 นักการเมือง นักการทูต ชาวอเมริกัน*

... **เซอร์ ไอแซค นิวตัน** *(Sir Isac Newton) 1643-1727 นักคณิตศาสตร์ชาวอังกฤษ*

... **ปิธากอรัส** *(Pythagoras) ประมาณ 580-500 ก่อนคริสตกาล นักคิด นักคณิตศาสตร์ชาวกรีก*

... **ซอกราตีส** *(Socrates) 470-399 ก่อนคริสตกาล ปรัชญาเมธีกรีก*

... **นักบุญฟรานซิส** *(St. Francis) 1182-1226 นักบุญชาวอิตาเลียน*

... **เพลโต** *(Plato) 427-347 ก่อนคริสตกาล ปรัชญาเมธีกรีก ศิษย์ของโสคราตีส*

... **ริชาร์ด วากเนอร์** *(Richard Wagner) คีตกวีชาวเยอรมัน*

... **ครูบาศรีวิชัย** *นักบุญแห่งล้านนาไทย*

... **พระโลกนารถ**

... **หลวงพ่อ ธัมมธโร** *วัดอโศการาม*

... **พลเอก สายหยุด เกิดผล** *อดีตผู้บัญชาการทหารสูงสุด*

... **ดร.เกริกชัย เจริญรัชต์ภาคย์** *อธิการบดีมหาวิทยาลัยรัชต์ภาคย์*



"ปัญญาอันสมดุล และเฉียบแหลม

จะนำไปสู่ชีวิตที่บริสุทธิ์

ด้วยการกินอาหารมังสวิรัติ"

ปิธากอรัส *(Pythagoras)*

นักคิด นักคณิตศาสตร์ชาวกรีก ผู้มีปัญญาปราดเปรื่องที่สุด





มหัศจรรย์

เรื่องจริงจากประสบการณ์



เ รื่ อ ง จ ริ ง จ า ก ป ร ะ ส บ ก า ร ณ์

เรื่องจริงจากประสบการณ์




คุณ อารีวัลย์ ตันตินิมิตรกุล

นักสังคมสงเคราะห์ อ. กุยบุรี จ. ประจวบคีรีขันธ์



ตั้งแต่จำความได้ข้าพเจ้ามีความรู้สึกว่า ตัวเองเกิดมาโชคร้ายเหลือเกิน ถึงแม้ว่าครอบครัวของข้าพเจ้าจัดอยู่ในขั้นที่มีฐานะดี มีกิจการเป็นของตัวเอง แต่สิ่งเหล่านี้ไม่ได้ทำให้ข้าพเจ้ามีความสุขเลย เพราะตั้งแต่เด็กๆ ข้าพเจ้าก็มี

โรคประจำตัว และเจ็บป่วยมาตลอด จะเรียกว่าป่วยมาตั้งแต่เกิดเลยก็ว่าได้ เพราะข้าพเจ้ามีไตข้างเดียวมาตั้งแต่เกิด และยังมีขนาดใหญ่ผิดปกติ

จนกระทั่งอายุได้ 30 ปีก็เป็นโรคไต ใครที่เคยมีญาติพี่น้องหรือคนรู้จักเป็นโรคนี้ จะรู้ดีว่าเป็นโรคที่ทรมานมาก เวลาที่อาการของโรคกำเริบขึ้นมาตัวจะบวม ตลอดจนมือและเท้าก็จะบวมเช่นกัน นอกจากจะมีอาการบวมแล้ว ภายในร่างกายก็ร้อนมาก เหมือนมีไฟคอยเผาผลาญอยู่ข้างใน

บางครั้งร้อนจนทนไม่ไหว ต้องลงไปแช่น้ำในลำคลองบ่อยๆ ยิ่งถ้าวันไหนอากาศร้อนมากๆ แม้แต่ข้าวก็กินไม่ได้ แต่ถ้าหากวันไหนอากาศเย็น ก็จะกินข้าวได้โดยไม่รู้จักอิ่ม ช่างเป็นโรคที่ทรมานจริงๆ ซ้ำร้ายไปกว่านั้น ข้าพเจ้ายังเป็นโรคภูมิแพ้อีกโรคหนึ่งด้วย

ข้าพเจ้าเป็นโรคเหล่านี้มา 10 กว่าปีแล้ว เคยไปหาหมอเพื่อตรวจดู หมอก็บอกว่าไม่ได้เป็นอะไรมาก เพียงแค่มีปริมาณโปรตีนในไตมากไปเท่านั้น นานวันเข้าอาการของโรคก็กำเริบ และยิ่งหนักขึ้นเรื่อยๆ หมอจึงสั่งห้ามไม่ให้กินเนื้อสัตว์ทุกชนิด ให้กินอาหารจากธรรมชาติพวกพืชผักแทน

จนแล้วจนรอดข้าพเจ้าก็ไม่ได้ปฏิบัติตามคำแนะนำของหมอเลย ยิ่งไปกว่านั้นข้าพเจ้ายังคงกินเนื้อปลาอยู่เป็นประจำ ไม่นานอาการของโรคก็เริ่มสำแดงและหนักขึ้นเรื่อยๆ

ในตอนนั้นข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่ายชีวิตมาก ทุกคนในครอบครัวก็มีความเป็นห่วงมากเช่นกัน ในใจตอนนั้นข้าพเจ้าไม่คิดที่จะอยู่สู้กับโรคร้ายที่เป็นอยู่ จึงคิดหาทางออกเพื่อที่จะไปให้พ้นจากโลกนี้ จึงได้กินอาหารทุกอย่างเพื่อเป็นการประชด แต่ยิ่งกินเข้าไปมากเท่าไหร่ความเจ็บปวดก็ยิ่งทวีความรุนแรงขึ้นเป็นเท่าตัว

จนกระทั่งวันหนึ่ง ข้าพเจ้าได้มีโอกาสเข้ามาปฏิบัติธรรมที่สำนักสงฆ์วัดกลางไชยราช อ.บางสะพานน้อย จ.ประจวบฯ ที่สำนักสงฆ์ฯ แห่งนี้จะปฏิบัติธรรมแบบธรรมชาติ ไม่ว่าความเป็นอยู่ในการดำรงชีพ แม้แต่อาหารการกิน ก็กินแต่อาหารธรรมชาติ

ข้าพเจ้าจึงได้ตัดสินใจเข้ามาปฏิบัติธรรมที่นี่ อีกทางหนึ่งก็เพื่อที่จะได้บำบัดรักษาโรคที่เป็นอยู่ด้วย จนถึงปัจจุบันเป็นเวลา 3 ปีแล้ว อาการป่วยของข้าพเจ้าก็ดีขึ้นตามเรื่อยๆ

จนถึงวันนี้ข้าพเจ้ากล้าบอกอย่างไม่ลังเลสงสัยเลยว่า ตราบใดที่เรายังหยุดกินเนื้อสัตว์ไม่ได้ ก็เหมือนเป็นการใส่ปุ๋ยเข้าไปหล่อเลี้ยงพวกเชื้อโรคต่างๆ ยาไม่สามารถช่วยขจัดเชื้อโรคเหล่านั้น เพียงแค่ช่วยบรรเทาอาการได้ช่วงระยะหนึ่งเท่านั้น ไม่นานเมื่อร่างกายคุณดื้อยา เมื่อนั้นคุณก็จะเป็นอย่างที่ข้าพเจ้าเคยเป็น เจ็บปวดทรมานเหมือนอย่างที่ข้าพเจ้าเคยได้รับมาแล้ว

ปัจจุบันข้าพเจ้าได้ช่วยงานอยู่ในมูลนิธิธรรมสู่ประชาชน ของทางสำนักสงฆ์ฯ ที่จัดอบรมจริยธรรมและคุณธรรมให้แก่เยาวชน เพื่อให้เขาเติบโตเป็นคนดีมีคุณค่าต่อสังคมและประเทศชาติในวันข้างหน้า.



คุณ สมศรี ก่อกิจพูนผล

นักธุรกิจ อายุ 46 ปี จ. สมุทรปราการ



ตอนสมัยยังเป็นวัยรุ่นดิฉันได้ประกอบธุรกิจค้าส่ง ในช่วงนั้นดิฉันทุ่มเทเวลาทั้งหมดให้กับการทำงาน โดยไม่ได้ใส่ใจสุขภาพ จนทำให้เป็นโรคกระเพาะและมีอาการแทรกซ้อนของโรคต่างๆ ตั้งแต่นั้นมาดิฉันก็ได้วนเวียนเข้าๆ ออกๆ โรงพยาบาลมาโดยตลอด

จนกระทั่งวันหนึ่งต้องผ่าตัดปีกมดลูกด้านซ้ายออก หลังจากนั้นอายุ 26 ปีก็เข้ารับการผ่าตัดไส้ติ่ง อายุ 31 ปี ผ่าตัดมดลูกส่วนที่เหลือออก คุณหมอก็แนะนำให้ทานฮอร์โมนเสริม แต่ก็มีอาการไม่สู้จะดีนัก คุณหมอบอกว่าอาจเป็นเพราะร่างกายไม่รับฮอร์โมน

จากนั้นก็เริ่มมีอาการปวดหัวข้างเดียวอยู่เป็นประจำ เมื่อไปตรวจที่โรงพยาบาลก็พบว่าเป็นไมเกรน ต่อมาก็ได้ผ่าตัดเต้านมด้านขวาเนื่องจากเป็นซีส และผ่าตัดต่อมไทรอยด์ด้านซ้ายที่อักเสบออก ในตอนนั้นน้ำหนักของดิฉันลดลงมากจากเดิม 60กว่ากิโล เหลือประมาณ 40 กิโลกรัม

มีอยู่วันหนึ่งเวียนศรีษะอย่างรุนแรงจนเป็นลมล้มพับตกบันไดหัวฟาดพื้น คนในบ้านช่วยพาส่งโรงพยาบาล

ช่วงนั้นตัวดิฉันเองจะต้องมีเหตุที่ต้องเข้าโรงพยาบาลบ่อยมาก เคยคิดว่าทำไมชีวิตเราต้องตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ มีเงินมากมายแต่ก็ไม่สามารถซื้อสุขภาพกลับคืนมาเหมือนเดิมได้ เมื่อชีวิตหมดหวัง ในที่สุดก็เลยคิดฆ่าตัวตาย แต่ก็ไม่สำเร็จ ญาติๆ ก็ได้พาไปหาคนทรงเจ้า เขาก็ให้ดิฉันรับขันไปบูชาที่บ้าน แต่อาการเจ็บป่วยก็ไม่ดีขึ้น

ต่อมาดิฉันได้เดินทางไปนมัสการหลวงพ่อฤาษีลิงดำ ที่อำเภอสังขระบุรี จังหวัดกาญจนบุรี โดยปกติดิฉันเป็นคนชอบไหว้พระสวดมนต์อยู่แล้ว เมื่อไปนมัสการหลวงพ่อท่านก็บอกว่าดิฉันมีหนี้กรรม อีกทั้งยังมีบุญสัมพันธ์กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ท่านจึงแนะนำให้ดิฉันบูชาเจ้าแม่กวนอิม และหลวงพ่อก็ขอให้เอาขันที่เคยรับมาให้ท่านดู เมื่อเปิดออกปรากฏว่าในขันมีใบคว่ำตายหงายเป็นอยู่ หลวงพ่อท่านก็บอกว่าขันธ์ห้ามีอยู่แล้วในตัวจะไปรับมาอีกทำไม ท่านก็ได้ห้ามไม่ให้ดิฉันไปรับขันอีก

หลังจากที่ดิฉันได้กลับมา ก็เริ่มตั้งแท่นพระบูชาเจ้าแม่กวนอิม สร้างกุศลทำแต่ความดี คอยชักนำผู้คนให้ทำบุญสวดมนต์ไหว้พระ แล้วก็เริ่มกินเจ แต่แรกเริ่มก็ไม่รู้ว่าจะกินเจยังไง เพราะไม่มีความรู้ในด้านนี้ รู้แต่เพียงว่าจะต้องกินอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ จากวันนั้นมาจนถึงวันนี้ร่วม 10 ปี สุขภาพร่างกายของดิฉันแข็งแรงมาก

ปัจจุบันดิฉันก็ยังคงแนะนำให้ผู้อื่นได้สร้างบุญในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการทำทานหรือการร่วมพิมพ์หนังสือธรรมะ เพราะดิฉันได้รู้แล้วว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้นล้วนก่อให้เกิดความ

สุขกายสบายใจ ทั้งต่อตัวเองและคนรอบข้าง จึงอยากให้ทุกคนได้รับความสุขด้วยเช่นกัน ซึ่งดิฉันได้พบแล้วว่าการไม่เบียดเบียนชีวิตอื่นมาเป็นอาหาร และการช่วยเหลือคนที่อยู่ท่ามกลางความทุกข์นั้น เป็นความสุขแท้จริงที่ไม่สามารถหาซื้อมาได้ด้วยทรัพย์สินเงินทอง

"ตราบใดที่ร่างกายของเรายังคงเป็นหลุมฝังศพ
ที่มีชีวิตของสัตว์ที่ถูกสังหาร
เราจะหวังให้สภาพอุดมคติเกิดขึ้นในโลกนี้ได้อย่างไร !"

ลีโอ ตอลสตอย (Leo tolstoy)

คุณ สุวิมล เลิศรักษ์กุล

ผู้อุทิศตนเพื่อธรรม อายุ 46 ปี จ. ภูเก็ต



ตอนที่อายุ 16 ปี ดิฉันป่วย จึงได้ไปหาหมอ ในครั้งแรกที่ไป หมอบอกว่าไม่ได้เป็นอะไรมาก ก็จ่ายยาให้ไปทาน แต่อาการก็ไม่ดีขึ้นและมีเลือดกำเดาไหลทุกวัน คุณแม่จึงได้พาไปที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นแพทย์ฝรั่ง ได้ตรวจดูแล้วพบว่าดิฉันเป็นมะเร็งในเม็ดเลือด เมื่อพี่ชายทราบข่าว

จึงได้ส่งดิฉันมารับการรักษาที่กรุงเทพฯ นอนรักษาอยู่ที่โรงพยาบาลหลายเดือนก็ไม่มีทีท่าว่าจะดีขึ้น

อีกไม่กี่วันถัดมา หมอมาบอกให้พี่ชายรับดิฉันกลับบ้าน เพราะไม่มีหวังที่จะรักษาให้หายได้แล้ว แต่พี่ชายก็พยายามขอร้องให้คุณหมอรักษาต่อ และอีกทางหนึ่งก็ได้ไปหาร่างทรงตามศาลเจ้าเพื่อต้มยากิน ขณะเดียวกันคุณแม่ก็ได้ไปบนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ไว้ว่า... ***ถ้าหากดิฉันหาย จะให้ดิฉันบวชชีและกินเจในช่วงเทศกาล***

ตั้งแต่วันนั้นก็เลยได้กินเจมาตลอด อยู่มาวันหนึ่งดิฉันถ่ายท้อง และอาเจียนอย่างหนักเหมือนจะเป็นการล้างพิษในตัวออกให้หมด หลังจากวันนั้นอาการของดิฉันก็ดีขึ้นดิฉันก็ได้ไปบวชชีและกินเจ แต่ในช่วงแรกดิฉันเริ่มจากกินเจในช่วงเทศกาล 9 วัน และกินต่อเนื่องกันมาทุกปี จนกระทั่งดิฉันได้เข้าศึกษาจนเข้าใจในธรรมะ จึงได้เปลี่ยนมากินเจบริสุทธิ์มาตลอด

จนถึงบัดนี้สิบปีผ่านมา ดิฉันหายจากโรคร้ายที่เป็นมะเร็งในเม็ดเลือดแล้ว ปัจจุบันสุขภาพของดิฉันแข็งแรงดีขึ้นมาก

คุณ กุ่ย ลิ่มพนารักษ์

(หลินเตี่ยนฉวนซือ) อายุ 51 ปี จ. กรุงเทพฯ

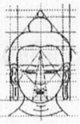


เมื่อก่อนผู้น้อยเป็นผู้ที่ชอบทานอาหารเนื้อสัตว์เป็นชีวิตจิตใจ โดยเฉพาะอาหารทะเลชอบมาก อย่าว่าแต่ให้เลิกเลย ไม่มีความคิดที่จะเลิกทานด้วยซ้ำ

เหตุที่เกิดความคิดทานเจก็ด้วยการไปสวดชันไสบาบา ที่บ้านอาจารย์ไมตรี บุญสูง ทุกวันพฤหัสบดีพร้อมสวดมนต์พระค่ำ สุดท้ายก็จะร่วมกันอุทิศทานให้กับสัตว์ทั้งหลาย ในบทสัพเพสัตตาทำให้บังเกิดจิตฉุกคิดถึงเศษเนื้อ และกลิ่นคาวเลือดที่ยังติดปากอยู่ ผู้น้อยกำลังโกหกตนเองและโกหกผู้อื่น ตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมาก็ตัดสินใจเลิกทานเนื้อสัตว์หันมาทานเจ มีความรู้สึกว่าเราเป็นผู้มีสัจจะความจริงใจต่อเขาทั้งหลาย ความรู้สึกตรงนั้นเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ผลักดันให้ผู้น้อยกินเจมาได้ติดต่อกันถึงสี่ปี

เหมือนวิบากกรรมมาถึง ที่เคยผ่าท้องปลามาเยอะ ถึงคราวที่ตนเองต้องถูกผ่าบ้าง โดยได้เป็นเนื้องอกที่มดลูก ผู้น้อยได้เข้ารักษาตัวที่โรงพยาบาลมิชชั่น จ.ภูเก็ต มันเป็นเรื่องมหัศจรรย์ที่เกิดขึ้นกับตัวผู้น้อย ช่วงเวลานั้นเป็นช่วงเวลาระทึก ผู้น้อยรู้สึกกลัวมาก เพราะรู้ตัวว่าได้ก่อกรรมไว้เยอะ นาทีแห่งการสะสางบัญชีมาถึงแล้ว เมื่อ





เข้ามาถึงห้องผ่าตัด ผู้น้อยเหลือบไปเห็นรูปไม้กางเขน ฉับพลันได้เกิดจิตสำนึกและคิดได้ว่า ขณะนี้ที่ผู้น้อยได้นอนอยู่บนเตียงนี้ โอกาสแห่งการไถ่บาปของตนเองบนไม้กางเขนพระเยซู ชีวิตฉันคงได้รับการยกโทษจากพระเจ้า ฉันมีความรู้สึกปิติและมีความยินดี ไม่ตกอยู่ในความทุกข์กังวลเลย

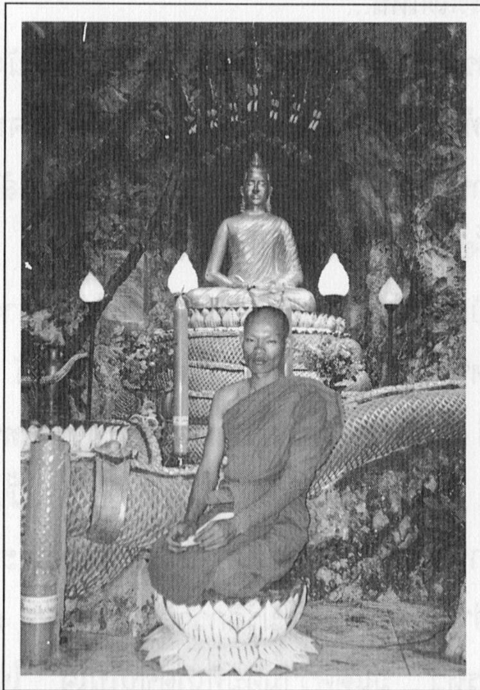
หลังจากวินาทีระทึกผ่านไป ผู้น้อยจึงได้สติและลุกขึ้นรู้สึกว่าตนเองมีชีวิตชีวา และมีพลังในการลุกขึ้นนั่งและเดินได้ในทันทีอาการเจ็บปวดนิดเดียวไม่มี อยู่พักฟื้นอีก 4 วัน หมอต่างก็ดีใจ มีผู้ป่วยหลายท่านแปลกใจ ต่างกรูกันเข้ามาถามด้วยความสงสัยว่า *“ทำไมคุณดูเหมือนมิใช่ผู้ป่วยที่ผ่าตัดเลย”*

วันที่ห้าก็ได้ออกจากโรงพยาบาล กลับถึงบ้านพอตกเย็นอาวุโสก็มาเมตตา พาผู้น้อยไปบรรยายธรรมะที่ จ.พังงา

เรื่องที่เล่ามานี้ ผู้น้อยไม่อาจบรรยายถึงพลังที่ได้รับถ่ายทอดออกมาให้ท่านรู้ได้ รู้แต่ว่ามีความสุขและบอกได้แต่เพียงว่ามันเป็นความมหัศจจรย์ของการกินเจที่ยอดเยี่ยมมากจนปัจจุบันแม้อายุห้าสิบกว่าปีแล้ว ผู้น้อยเองก็ยังแข็งแรงไม่มีโรคประจำตัวและไม่ต้องพกยาเป็นอาหารอีกเลย

พระสุรินทร์ สุนทโร

วัดกลางเขาไชยราช อ. บางสะพานน้อย จ. ประจวบฯ



จำได้ว่าเมื่อสมัยเด็กๆ อายุประมาณ 5-6 ขวบ โยมลุงเวลาทำบุญก็จะนิมนต์พระที่ฉันเจมารับนิมนต์ฉันที่บ้านและจะมีการฉายสไลด์ด้วย ในจำนวนหลายๆ เรื่องมีอยู่เรื่องหนึ่ง

ที่อาตมาจำได้ติดตามาจนทุกวันนี้คือเรื่อง...***การฆ่าวัวแม่ลูกอ่อน***

ภาพที่ได้เห็น...

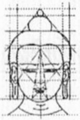
มีเพชฌฆาตจับแม่วัวตัวหนึ่งมาฆ่า ถลกหนังออก พอกำลังจะผ่าท้องควักเครื่องใน จู่ๆ แม่วัวก็กระโจนลุกขึ้นวิ่งร้องเรียกลูกของมัน แล้วไปล้มตายที่หน้าโรงฆ่าสัตว์ เหตุการณ์ในครั้งนั้นเป็นที่สลดใจมากและคิดเสมอว่า ทำไมเราต้องเบียดเบียนชีวิตเลือดเนื้อของสัตว์มาเป็นอาหาร

วันหนึ่งอาตมาได้ทำในสิ่งที่เคยตั้งใจเอาไว้ จำได้ว่าตรงกับวันที่ 4 ธันวาคม อาตมาตัดสินใจว่าจะทานอาหารแค่ 2 มื้อ และงดเว้นเนื้อสัตว์ทุกชนิดซึ่งตอนนั้นก็ยังทานร่วมวงอาหารพร้อมทุกๆ คนในบ้าน แต่อาตมาจะเลือกทานเฉพาะผักเท่านั้น อาตมาก็ไม่รู้สึกว่าลำบากอะไร เย็นวันนั้นก็ไม่มีอาการหิว มีแต่ความอิ่มที่เกิดขึ้นในใจ ในวันต่อมา *(5 ธันวาคม)* ตรงกับวันพ่อ อาตมามั่นใจว่าจะไม่กลับไปกินเนื้อสัตว์อีกต่อไป

จากนั้นอีก 4 เดือนต่อมา อาตมาก็ได้ฝึกทานมื้อเดียวเพื่อเตรียมตัวบวชเพราะอายุครบ 20 ปีแล้ว เหตุที่ฝึกทาน

มื้อเดียวก็เพราะเคยสอบถามจากพี่ที่เคยบวช เขาบอกว่าจะรู้สึกหิวและแอบกินมื้อเย็น อาตมาจึงคิดว่าถ้าออกบวชจะไม่ทำอย่างนั้น จึงได้ฝึกทานมื้อเดียว นอกจากนั้นก็จะดื่มเพียงแค่น้ำเปล่าก็สามารถอยู่ได้อย่างสบาย ช่วงนั้นโหมงานหนักจนทำให้น้ำหนักจาก 60 กิโลลดลงเหลือ 47 กิโล ก่อนหน้าที่จะออกบวชก็ได้บอกกับโยมแม่ว่า จะไม่ได้กลับมาช่วยทำงานอีกแล้ว เพราะจะบวชไม่สึก โยมแม่จึงเล่าให้ฟังว่าตอนอายุประมาณ 3-4 ขวบ โยมแม่พาไปทำบุญที่วัด และได้ไปเห็นภาพพระมาลัย *(พระโมคคัลลานะ)* โปรดสัตว์ในนรก ก็ได้บอกกับแม่ว่าโตขึ้นจะบวชไม่สึก

ในงานบวชของอาตมา *(30 ก.ย.33)* ได้ขอให้จัดเลี้ยงอาหารเจ ห้ามดื่มเหล้าและไม่ให้เล่นดนตรีอีกด้วย ทั้งๆ ที่มีวงดนตรีของตัวเอง ก่อนที่อาตมาจะบวชก็ได้เล่นดนตรีอยู่ประมาณ 5 ปี ที่อาตมาไม่ให้กินเหล้าเพราะมักเห็นคนเมาแล้วทะเลาะกันบ่อยๆ ดนตรีก็ทำให้วัยรุ่นก่อเหตุวิวาทกัน ส่วนการฆ่าสัตว์ก็รู้อยู่ว่าเป็นบาป ตอนแรกโยมพ่อโยมแม่ไม่ยอมท่านบอกว่าไม่มีใครเขาทำกัน จึงได้บอกท่านว่า ถ้าอย่างนั้นก็อย่าบวชเลย เพราะบวชแล้วมีแต่บาปไม่ได้บุญ



โยมพ่อโยมแม่เลยต้องตามใจเพราะขัดไม่ได้

ตอนที่ออกจากโบสถ์โยมแม่มากราบ แล้วพูดทั้งน้ำตาว่าเคยบวชพระมาเป็นร้อยๆ รูป เพิ่งจะรู้สึกว่าได้บุญก็รูปนี้แหละ บวชพรรษาแรกโยมยายก็ไปอยู่จำพรรษาด้วย จึงได้กินเจมาจนถึงปัจจุบัน 12 ปีแล้ว หลังจากนั้นหนึ่งปีโยมแม่ก็กินเจตาม และในปีถัดมาโยมพ่อก็เลิกบุหรี่และกินเจถวายในหลวง จนถึงตอนนี้เป็นเวลา 10-11 ปีแล้ว

จากงานบวชของอาตมา เวลาที่โยมพ่อจะจัดงานบวช งานศพ จะจัดเลี้ยงเจทุกงาน และจะมีการจัดฟังเทศน์ที่บ้านในวันที่ 20 กุมภาพันธ์ของทุกปี ในหมู่บ้านก็จะจัดงานปฏิบัติธรรมปีละ 5 วัน ระหว่างวันที่ 25-29 เมษายน และจะถือศีลกินเจถวายให้ในหลวง ก็จะมีชาวบ้านและเยาวชนไปร่วมปฏิบัติธรรมกันทุกปีติดต่อกันมา 7 ปีแล้ว

อาตมาเชื่อว่าบุญกุศลที่ทุ่มเททำเพื่อโยมพ่อโยมแม่นั้นคงส่งผลให้ท่านทั้งสองได้ร่วมปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระบรมศาสดา ทุกวันนี้อาตมามีกำลังใจที่จะออกไปทุกๆ ที่เพื่ออบรมผู้คนตามกำลังความสามารถที่มีอยู่ ไม่ว่านักเรียน นักศึกษา ผู้ต้องโทษคุมขังที่ได้ฟังไป อาตมาไม่ได้หวังว่าเขาจะ

ทำได้เลยในทันที แต่อาตมาเชื่อว่าเขาเหล่านั้นได้จดจำข้อธรรมนั้นไว้ในจิตวิญญาณ และพร้อมที่จะนำมาปฏิบัติได้เมื่อถึงเวลาอันควรตามกรรมวิบากของแต่ละคน เหมือนอาตมาที่เคยฟังตอนอายุ 5-6 ขวบ แต่มาถือศีลกินเจตอนอายุ 18 ปี จนทุกวันนี้กินเจมา 10 กว่าปีแล้ว

ทุกวันนี้มีความมั่นใจว่า เรามีความสามารถที่จะนำเอาประกายแห่งความดีงามไปจุดขึ้นในใจของหน่อพุทธางกูรที่มีอยู่ในทุกผู้คนให้เจริญงอกงามขึ้นมาได้

"คนหากิน สัตว์หากิน เราไม่เบียดเบียนกันและกัน"

เพลง : ชีวิตสัมพันธ์

คุณ วรรณา เอี่ยมสะอาด

อายุ 35 ปี ร้านอาหารเจป่าตอง จ. ภูเก็ต





เดิมทีก็ไม่เคยคิดว่าจะมากินเจ และไม่เคยมีความสนใจในเรื่องนี้เลย ทั้งๆ ที่ในขณะนั้นที่บ้านได้เปิดห้องพระ ทั้งคุณพ่อและคุณแม่ก็กินเจ จนกระทั่งตั้งท้องได้ 4 เดือน เริ่มรู้สึก



มีอาการแพ้อย่างรุนแรง เวลาที่กินเนื้อสัตว์เข้าไปก็จะมีอาการคลื่นไส้ และอาเจียนอย่างหนัก คุณแม่จึงให้ลองทานอาหารเจ ปรากฏว่าทานได้เป็นปกติ ไม่มีอาการใดๆ เกิดขึ้น จากนั้นก็ได้ทานเจมาตลอดจนกระทั่งถึงกำหนดคลอด

ในวันที่ 24 ธันวาคม 2535 ซึ่งเป็นวันที่ลูกสาว *(ด.ญ.เบญจมาศ เอี่ยมสะอาด)* ได้ลืมตาออกมาดูโลก ได้เกิดปรากฏการณ์ที่ไม่ธรรมดาซึ่งทำให้ดิฉันประหลาดใจมาก คือ เมื่อก่อนดิฉันทำงานเป็นพนักงานโรงแรมและอาศัยอยู่ที่บ้านพัก ปกตินั้นดิฉันได้จัดตั้งหิ้งพระไว้บูชา ที่แจกันหน้าพระปักต้นกวนอิมไว้ 2 ต้น ช่วงนั้นปรากฏว่าออกดอกพร้อมกันทั้ง 2 ต้น ไม่เพียงเท่านั้น บ้านคุณพ่อที่เปิดเป็นห้องพระก็ปรากฏเหตุการณ์เช่นเดียวกันนี้เหมือนกัน เมื่อต้นกวนอิมที่คุณพ่อปลูกไว้ข้างบ้าน 2 ต้นออกดอกบานสะพรั่ง ส่งกลิ่นหอมตลบอบอวลไปทั่วบ้าน

เคยมีคนบอกว่าถ้าหากบ้านไหนมีดอกกวนอิมบาน



ดอกหนึ่ง ก็นับว่าเป็นสิริมงคลแก่บ้านนั้น เพราะกว่าต้นกวนอิมจะออกดอกนั้นนานมาก หรือไม่ออกดอกเลยก็มี น้อยคนที่จะได้เห็นดอกกวนอิม จึงมีคนตั้งชื่อให้ว่า...***“เขียวหมื่นปี”*** แต่ที่บ้านบานพร้อมกันทีเดียวถึง 4 ดอก ก็นับว่าเป็นเรื่องน่าแปลกมาก ตั้งแต่นั้นมาตัวของดิฉันเองก็ได้กินเจมาโดยตลอด

ส่วนลูกสาวนั้น เมื่อยังเล็กดิฉันเอาไปฝากให้พี่เลี้ยงดูแล เพราะดิฉันต้องออกไปทำงาน เวลาที่ลูกอยู่กับพี่เลี้ยง เขาก็จะป้อนอาหารคาวให้ทาน ช่วงที่ไปรับลูกกลับบ้านในตอนเย็น ก็จะได้กลิ่นคาวจากตัวของลูก ดิฉันจึงพยายามพูดธรรมะให้พี่เลี้ยงเขาได้เข้าใจ จะได้เกิดจิตเมตตาต่อสัตว์ที่กินเข้าไป แต่ก็ไม่กล้าเอ่ยปากห้ามไม่ให้เขากินเนื้อสัตว์ตรงๆ เพียงแค่อยากปลูกฝังความรู้สึกสงสารให้บังเกิดขึ้นบ้างก็ยังดี

จนกระทั่งเย็นวันหนึ่ง ดิฉันก็ได้ไปรับลูกกลับบ้านตาม

ปกติ เมื่อถึงบ้านก็เข้าครัวไปเตรียมอาหารมื้อเย็น แต่ได้สังเกตเห็นท้องฟ้าวันนี้มืดผิดปกติ แต่ก็ไม่ได้คิดอะไร จนสักครู่หนึ่งได้ยินเสียงลูกตะโกนเรียกมาจากทางด้านหน้าบ้าน จึงรีบวิ่งไปหา เมื่อไปถึงทำให้ดิฉันต้องตะลึงงัน เพราะสิ่งที่ได้ปรากฏขึ้นนั้น แทบจะไม่เชื่อสายตาตัวเอง มีแสงเป็นลูกกลมๆ ขนาดเล็กวิ่งไต่ไปตามแขน ขา และลำตัวของลูกส่องประกายวูบวาบๆ ดิฉันและคุณแม่ก็ได้ช่วยกันปัด แต่ปัดเท่าไหร่ก็ไม่ออก สุดท้ายลูกไฟเล็กๆ นั้นก็ได้เลือนหายเข้าไปในตัวของลูกสาว

ตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมาลูกสาวของดิฉัน ซึ่งตอนนั้นอายุเพียง 2 ขวบเศษ ก็ไม่ยอมทานเนื้อสัตว์อีกเลย โดยที่คนในบ้านก็ไม่มีใครไปบังคับ แต่ดิฉันคิดว่าคงเป็นบุญของ



เขาที่ได้มาเกิดในครอบครัวบำเพ็ญธรรมและเกิดมากินเจเพื่อบำเพ็ญจิตญาณของเขาต่อไป



"การงดกินเนื้อสัตว์

และหันกลับมากินอาหาร

ในระบบพืชผักผลไม้ตามธรรมชาติ

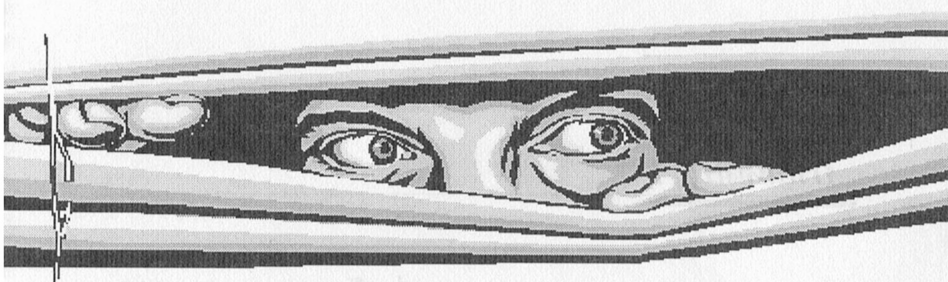
จึงเป็นการกลับมาสู่ความถูกต้อง

ทั้งทางด้านกายและจิตวิญญาณ"

ฝ่ายอนุรักษ์สภาวะแวดล้อม

มหัศจรรย์

ทำไมต้องกิน เจ



ท ำ ไ ม ต้ อ ง กิ น เ จ ?

ท ำ ไ ม ต้ อ ง กิ น เ จ ?

ทำไมต้องกินเจ

ความเห็นของนักวิจัย

ข้างล่างนี้เป็นตัวอย่างผลงานของนักวิจัยบางท่าน ซึ่งมีประเด็นที่น่าสนใจหลายประการ เช่น

กรณีศึกษา 1

จากการศึกษาทดลองกับกลุ่มที่บริโภคอาหารมังสวิรัติ *(เซเว่นธ์เดย์ แอดเวนติสต์)* จำนวน 50,000 คน ปรากฏว่าผลที่ได้รับก่อความตื่นเต้นให้กับวงการวิจัยโรคมะเร็งเป็นอย่างมาก เนื่องจากกลุ่มนี้มีอัตราการเป็นโรคมะเร็งที่ต่ำมาก เมื่อเทียบกับกลุ่มของเพศและวัยเดียวกันแต่บริโภคเนื้อสัตว์ การทดลองยังแสดงให้เห็นอีกด้วยว่า พวกเซเว่นธ์เดย์ แอดเวนติสต์ มีแนวโน้มที่จะอายุยืนกว่า

กรณีศึกษา 2

นายแพทย์ผู้หนึ่งพร้อมด้วยนักวิจัยทางวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้เดินทางไปยังหมู่บ้านอันห่างไกลในแถบภูเขาเอควาดอร์ ซึ่งมีคนอยู่ประมาณ 400 คน เมื่อทำการศึกษาชนกลุ่มนี้พบว่า คนที่นี่ส่วนมากมีอายุยืนเป็นพิเศษ ชายคนหนึ่งอายุ 121 ปี พวกเขาได้ตรวจร่างกายของผู้ที่มีอายุเกิน 35 ขึ้นไป ปรากฏว่าในกลุ่มนี้มีเพียง 2 คนเท่านั้นที่มีอาการของโรคหัวใจ ชาวบ้านในหมู่บ้านนี้ล้วนเป็นนักมังสวิรัติ

กรณีศึกษา 3

จากการทดลองของนักวิทยาศาสตร์ปรากฏว่า เมื่อนำตับของสัตว์ที่ตายด้วยโรคมะเร็งมาเลี้ยงปลา ปลานั้นก็จะเป็นโรคมะเร็งด้วย

กรณีศึกษา 4

นักวิทยาศาสตร์ของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดอเมริกา ได้ค้นพบว่า ความดันโลหิตของผู้กินอาหารมังสวิรัติ โดยเฉลี่ยแล้วจะต่ำกว่ากลุ่มที่กินเนื้อสัตว์อย่างเห็นได้ชัด

กรณีศึกษา 5

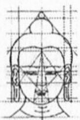
นายแพทย์ชาวอเมริกันผู้หนึ่ง ได้ทำการเปรียบเทียบปัสสาวะของผู้บริโภคเนื้อสัตว์กับผู้บริโภคอาหารมังสวิรัติ ปรากฏว่าไตของผู้บริโภคเนื้อสัตว์ต้องทำงานหนักกว่าไตของนักมังสวิรัติถึงสามเท่า เพื่อกำจัดส่วนผสมของไนโตรเจนซึ่งเป็นพิษมากออกจากร่างกาย ในกรณีที่เป็นผู้สูงอายุ ไตจะรับภาระไม่ไหว และจะป่วยเป็นโรคไตอยู่เป็นประจำ

กรณีศึกษา 6

นพ.เอช ชูเทเดน (*H.SCHOUTEDEN*) จากมหาวิทยาลัยแห่งเบลเยี่ยม ได้ทดลองความอดทน ความแข็งแกร่งและการกลับคืนสู่สภาพปกติ หลังจากการใช้พลังงานอย่างเต็มที่ ปรากฏว่านักมังสวิรัติเหนือกว่าผู้ที่กินเนื้อสัตว์ในคุณสมบัติดังกล่าวทั้งสาม

กรณีศึกษา 7

ในปี 1954 นักวิจัยได้ค้นคว้าอย่างละเอียด ณ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ปรากฏว่า.. ถ้าหาผักชนิดต่างๆ ธัญญพืชและผลิตภัณฑ์จากนมมาบริโภครวมกัน ร่างกายเราจะได้รับโปรตีนในปริมาณที่เกินความต้องการ นักวิจัยลงความเห็นว่า... การกินอาหารมังสวิรัติ 2-3 อย่างขึ้นไป จะทำให้ร่างกายมีโปรตีนเหลือเฟือ



เป็นคำถามที่หลายๆ คนสงสัยว่าทำไมต้องกินเจด้วย ในสังคมไทยเรา ปกติเวลาที่เราไปวัดวาอาราม เจ้าอาวาสหรือพระภิกษุสงฆ์เคยบอกหรือบังคับให้เรากินเจหรือไม่ ? ก็เปล่า !... ทำไมท่านไม่บอก ทั้งที่ในพระไตรปิฎกได้บัญญัติไว้หลายบท ถ้าหากท่านเอามาเทศน์ให้ญาติโยมฟัง รับรองพระทั้งวัดอดฉันเนื้อเป็ด เนื้อไก่ เนื้อหมูแน่นอน แปลกเหลือเกิน !... ใช่ไหมครับ ?

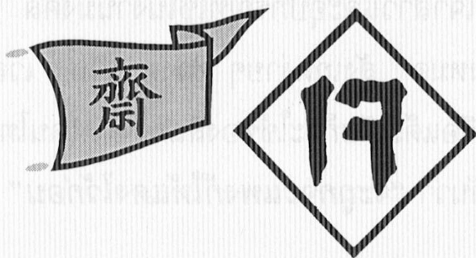
ไม่ใช่เฉพาะแต่พุทธศาสนาเท่านั้น แม้แต่เราไปโบสถ์ของชนชาวคริสเตียน สาธุคุณหรือบาทหลวงก็ไม่เคยบังคับให้เรากินเจ ดีขึ้นมาหน่อยถ้าเราเป็นอิสลาม พระศาสดาโมฮัมหมัดก็จะบัญญัติถึงเรื่องการไม่กินเนื้อหมู อันนี้มีที่มาที่ไปเป็นเหตุเป็นผล หรือแม้แต่ที่โรงเรียน สถาบันการศึกษาในประเทศไทย ยังไม่เคยเห็นครูคนไหนสอนให้นักเรียนกินเจ *(ถึงมีก็น้อยมาก)* มีแต่สอนให้กินเนื้อ นม ไข่ เราถูกสอนอย่างนี้มาตั้งแต่เด็ก ๆ ยิ่งในระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัย ปัจจุบันเพียงแค่เริ่มสนใจการกินเจเท่านั้น หากคิดเป็นเปอร์เซ็นต์ก็ถือว่ายังเป็นเปอร์เซ็นต์ที่น้อย ซึ่งตัวครูบาอาจารย์ปัจจุบันนี้มีแนวโน้มว่าจะหันกลับมาศึกษาการกินเจ เพื่อเป็นแนวทาง

การกินเจเพื่อสุขภาพกันมากขึ้น

ตามโรงพยาบาลในกรุงเทพฯ ยกเว้นในต่างจังหวัดที่มีเพียงไม่กี่แห่งเท่านั้น ที่ส่งเสริมให้คนไข้ละเว้นเนื้อสัตว์ ยกตัวอย่างเช่นที่โรงพยาบาลมิชชั่น แต่ทั้งนี้แพทย์ก็ไม่ได้บังคับคนไข้ซะเลยทีเดียว ! แต่ก็จะบอกเหตุผลถึงการละเว้นเนื้อสัตว์ว่า... มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายอย่างไร

มาดูกันว่าอักษรจีนตัวนี้ 齋 หมายความว่าอย่างไร ?

ในช่วงเทศกาลกินเจ ร้านอาหารต่างๆ จะปักธงสีเหลืองและเขียนด้วยตัวอักษรภาษาจีนสีแดงอยู่บนธง



ตัวอักษรนี้อ่านว่า “เจ” หรือ “ไจ” หรือ “แจ” ก็ได้

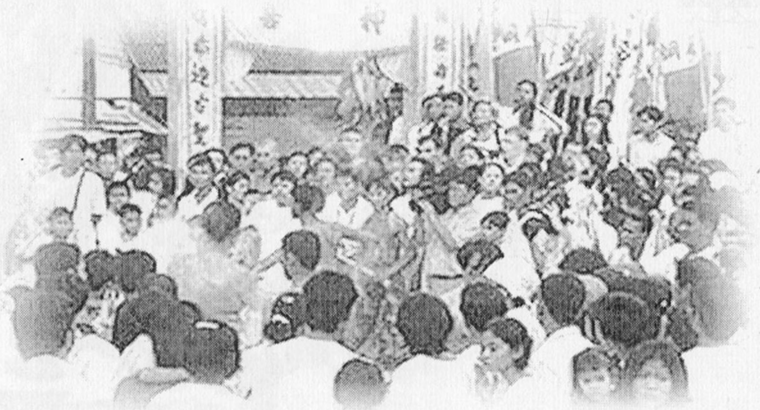
สีเหลือง... หมายถึง *ผู้ทรงศีล หรือ อุโบสถศีล*

สีแดง... หมายถึง *สิริมงคล*



โปรดสังเกตพระสงฆ์จะใส่จีวรสีเหลือง ส่วนพระสงฆ์จีนนิกายมหายานโดยเฉพาะวัดเส้าหลิน นอกจากนุ่งห่มจีวรสีเหลืองแล้ว ยังมีผ้าสีแดงพาดอยู่กลางลำตัวด้วย หมายความว่า... **"ผู้ทรงศีลอันเป็นสิริมงคล"**

ชนชาติจีน หรือผู้ที่มีเชื้อสายจีนเขาถือกันแต่โบราณว่า... สีแดงเป็นสีสิริมงคล เวลาคนจีนเขาแต่งงาน ชุดของเจ้าบ่าวเจ้าสาวและอุปกรณ์ที่ใช้ในงานมงคล เขาก็นิยมใช้สีแดงทั้งหมด สังเกตง่ายๆ ช่วงตรุษจีน เวลาผู้ใหญ่จะให้อั่งเปาหรือแต๊ะเอียก็จะใช้ซองสีแดง คนไทยก็จะมีคำพูดเหมือนกันว่า ***"จะถูกจะแพงก็ให้แดงไว้ก่อน"***



ช่วงเทศกาลกินเจเดือนเก้า ตรงกับเดือนตุลาคมของไทย เทศกาลเก้าอ่วงเจ เขากินเจกัน 9 วัน พูดให้ปฏิบัติกันง่ายๆ ก็คือ ใน 1 ปีจะไม่กินเนื้อสัตว์ 9 วัน และพืชผักฉุน 5 อย่าง แต่ทำไมเดี๋ยวนี้มีคนกลุ่มใหญ่ที่กินเจตลอดชีวิต เขาเหล่านั้นกินกันได้อย่างไร ?...

บางท่านก็รู้สึกแปลกใจ เพราะแทนที่บุคคลประเภทนี้จะลดลง กลับเพิ่มมากขึ้นอย่างคาดไม่ถึง เราก็สงสัยว่ากินเข้าไปได้อย่างไรตลอดชีวิตโดยไม่ขาดสารอาหาร แต่แท้ที่จริงแล้วเป็นเพราะเขาเหล่านั้นได้ศึกษาเหตุและผลจนเข้าใจ เขาจึงกินได้ตลอดชีวิตโดยไม่ขาดสารอาหาร แล้วเดี๋ยวนี้มีผู้คนที่เข้าใจและกินเจกันมากมายทั่วบ้านทั่วเมือง เหตุผลเป็นเช่นไรนั้นเราไปติดตามกันเลยดีกว่า





ฉะนั้น การที่คนเราจะศึกษาสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ต้องมีหลักฐานประวัติความเป็นมาอันน่าเชื่อถือได้ เรื่องของอาหารเจก็เป็นวัฒนธรรมเป็นประเพณีหนึ่งที่สืบทอดมาช้านาน ถ้าหากวัฒนธรรมหรือประเพณีใดก็ตามที่ตกทอดมาเป็นเวลาหลายๆ พันปี จะต้องมีของดีหรือมีความหมายที่มีความสำคัญของมันเองแฝงอยู่ในนั้นอย่างแน่นอน

เรื่องการกินเจก็เช่นกัน เป็นประเพณีสืบทอดมาหลายพันปี จะต้องมีอะไรดีแน่ๆ จึงไม่เสื่อมสลายไปตามกาลเวลาอยู่คู่กับคนจีนและผู้ที่มีเชื้อสายจีนทั่วทุกมุมโลก จึงไม่ใช่เรื่องธรรมดาที่เราจะมาศึกษาเรื่องการกินเจ...

ทีนี้มาดูคนไทยบ้าง คนไทยเรารู้จักการกินเจเหมือนกัน เมื่อสักประมาณ 10 ปีก่อน เป็นยุคทองจำลองฟีเวอร์ในยุคนั้น พลตรีจำลอง ศรีเมือง เป็นผู้ว่าราชการกรุงเทพฯ และเคยเป็นถึงรองนายกรัฐมนตรีในสมัยหนึ่ง ซึ่งท่านมีบทบาทมากในสังคมและเป็นอีกผู้หนึ่งที่รณรงค์เรื่องการไม่กินเนื้อสัตว์ เรียกเป็นภาษาไทยๆ ว่า... ***อาหารมังสวิรัติ***



มังสะ แปลว่า เนื้อหนังมังสา

วิรัติ แปลว่า ละเว้น

สองคำรวมกันแปลว่า... ***"ละเว้นเนื้อสัตว์"*** ก็คืออาหารเจนั่นแหละ ! เพียงแต่เรียกเป็นภาษาไทยให้คนไทยมีความเข้าใจมากขึ้นเท่านั้นเอง

ในปัจจุบันมีร้านมังสวิรัติเกิดขึ้นมากมาย พร้อมๆ กับมีร้านอาหารเจทุกจังหวัดทั่วประเทศ ในสมัยก่อนคนที่กินเจหรือกินมังสวิรัติหากินกันลำบาก คือไม่มีให้เลือกกินนั่นเอง



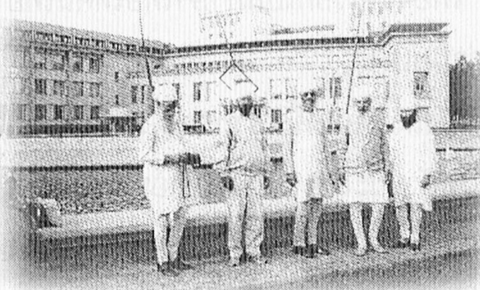
แต่เดี๋ยวนี้มีมากจนไม่ต้องเลือก ต้องยกคุณงามความดีความอดทนให้กับท่าน พลตรีจำลอง ศรีเมือง ที่ช่วยเผยแพร่ มิใช่แต่ประเทศจีนกับไทย 2 ประเทศที่รู้จักอาหารเจ

ทีนี้เรามาดูที่ประเทศอินเดีย เป็นประเทศที่มีประชากรมากเป็นอันดับ 2 ของโลกรองจากประเทศจีน อินเดียถือว่าเป็นต้นกำเนิดของศาสนาพุทธ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วมาเผยแผ่พระพุทธศาสนา

อินเดียเมื่อหลายพันปีก่อนเขาก็รู้จักการกินเจก่อนที่พระพุทธเจ้าจะประสูติเสียอีก แต่ในสมัยนั้นเป็นสมัยของพวกนักพรต โยคี ฤาษี ดาบส สมัยนั้นเขาเรียกอาหารเจว่า...

...“อาหารอายุรเวช”

คำว่า ***“เวช”*** มาจากคำว่า ***“เวชภัณฑ์”*** หมายถึง พืชสมุนไพรที่เป็นยา ฉะนั้น อาหารดีที่บุคคลเหล่านี้บริโภคจึงเป็นยาไปด้วยในตัว





หรือแม้แต่ต้นตระกูลศากยวงศ์ก็มีการออกมายืนยันว่า...ต้นตระกูลศากยวงศ์ตั้งแต่บรรพบุรุษไม่มีการเสพเนื้อสัตว์ แล้วเจ้าชายสิทธัตถะที่สำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นผู้บริสุทธิ์ทางศีลอันสูงส่งทั้งทางเชื้อสายของพระองค์และทางธรรม พระองค์จะส่งเสริมสนับสนุนให้สงฆ์สาวก และสานุศิษย์ให้ฉันเนื้อสัตว์เป็นไปได้หรือ ?

เพราะพระองค์คือ... สัตบุรุษของโลก ผู้เปี่ยมไปด้วยมหาเมตตา แน่นอนด้วยเหตุและผล ผู้ที่เปี่ยมไปด้วยมหาเมตตาย่อมจะไม่มีการสนับสนุนให้มีการเข่นฆ่าอย่างแน่นอน





ในพระสูตรต่างๆ ที่พระองค์ได้ตรัสไว้มากมายว่าด้วยเรื่องการไม่กินเนื้อสัตว์ เช่น "ลังกาวตารสูตร" อ้างอิงไว้ในหลายพระสูตร พระพุทธองค์เสด็จไปเทศนาสั่งสอนที่เกาะลังกา

พระสูตรนี้ปัจจุบันท่านพุทธทาสภิกขุได้แปลออกมาเป็นภาษาไทยเรียบร้อยแล้ว เราชาวพุทธทั้งหลายพึงศึกษาให้เกิดความถ่องแท้ในแก่นของธรรมะ อย่าเป็นเพียงชาวพุทธแต่ในทะเบียนบ้านเท่านั้น

ลองตรวจสอบดูก็ได้ว่าใน 10 คน มีกี่คนที่เคยเปิดพระไตรปิฎกเพื่อศึกษาธรรมะ เผลอๆ ยังไม่รู้ด้วยซ้ำว่าพระไตรปิฎกปกสีอะไร ?...



จอร์จ โอซาวา (ยูคิกาสุ ซากุระซาวา) ต้นตำรับแมคโครไบโอติก ซึ่งเป็นผลมาจากการค้นคว้าและรวบรวมอาหารของพระเซน มาดัดแปลงผสมผสานกับโภชนาการสมัยใหม่

เรามาดูประเทศญี่ปุ่นกันบ้าง ประเทศญี่ปุ่นรู้จักกินเจเหมือนกัน แต่คนญี่ปุ่นเรียกอาหารเจว่า ***"เซอิซิน"***

เซอิ หมายถึง ข้าวและพืชสีเขียว

ซิน หมายถึง จิตใจหรือเทพยดา

เมื่อรวมกันเข้าจะได้ความหมายว่า... ***จิตใจอันใสสะอาด*** ท่านนัมโมกุ มิซูโน ปราชญ์ผู้รู้ชาวญี่ปุ่นเมื่อ 200 ปีก่อนเป็นผู้สั่งสอนเรื่องอาหารเจ

แต่หากจะกล่าวถึงอาหารเจสมัยใหม่ในญี่ปุ่นที่โด่งดังและรู้จักกันดีก็คงจะหนีไม่พ้น จอร์จ โอซาวา *(ยูคิกาสุ ซากุระซาวา)* เจ้าของต้นตำรับ ***แมคโครไบโอติก*** คือวิวัฒนาการกินอาหารแบบใหม่ซึ่งทำให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บ โดยเน้นธัญญพืช



คำว่า *แมคโครไบโอติก* หมายถึง... วิถีชีวิตที่ยิ่งใหญ่ หรือมีชีวิตที่ยืนยาว คือการรวบรวมอาหารของพระเซน (เจ) มาดัดแปลง ผสมผสานกับโภชนาการสมัยใหม่

และที่ใกล้ตัวผู้เขียนที่สุด ผู้เขียนรู้จักเพื่อนชาวญี่ปุ่นคนหนึ่งอยู่ที่เชียงใหม่ชื่อ โนบุ ซาคาโมโต้ ตอนนั้นอายุเขา 27 ปี เป็นนักศึกษาโครงการสมุนไพรไทยที่ใช้รักษาโรคเอดส์ ซึ่งกำลังวิจัยค้นคว้าว่าสมุนไพรไทยชนิดใดที่สามารถยับยั้งโรคเอดส์ได้

ไม่นานนี้ก็มีข่าวออกมาว่า... มะระขี้นกกับสมุนไพรอีกหลายชนิดมีตัวยารักษาโรคเอดส์ได้ แต่ยังไม่ยืนยันเป็นทางการเท่านั้นเอง ไม่แน่ว่าต่อไปในอนาคตประเทศไทยอาจจะเป็นแหล่งสำคัญที่มีตัวยาในการรักษาโรคร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนี้ได้

สังเกตดูว่า... ยาชั้นดีขนานใดก็ตาม ส่วนใหญ่ทำมาจากพืชผักสมุนไพรทั้งสิ้น ที่เล่าเรื่องนี้ให้ฟังก็อยากจะบอกให้ผู้อ่านรู้ว่า เพื่อนชาวญี่ปุ่นคนนี้เขากินเจมา 17 ปีแล้ว น่าทึ่งไหมล่ะ ?...



มาดูประเทศเกาหลีกันบ้าง ประเทศเกาหลีก็มีเทศกาลกินเจเหมือนกัน เขาเรียกว่าเทศกาล "กิมจิ" แปลว่า เทศกาลผักดอง

พอถึงช่วงเทศกาลเขาจะเอาแตงกวา แครอทมาดองสวยๆ ใส่โหลใสๆ ผูกริบบิ้นเก๋ๆ แล้วนำไปกำนัลกับคนที่เคารพรัก ใครก็ตามที่ได้รับกิมจิในช่วงเทศกาลจะมีความภูมิใจทั้งผู้ให้และผู้รับ ถือว่าเป็นการเคารพโดยสากลของชาวเกาหลี

คนไทยก็รู้จักผักดองเหมือนกัน แต่เราจะรู้สึกเฉยๆ ถ้ามีคนเอาผักดองให้เรา เพราะเรากินมาตั้งนานแล้ว แต่คนเกาหลีเขาจะดีใจมาก ถ้าได้ผักดองกิมจิ เขาจะไม่กิน แต่จะเก็บใส่ตู้เย็น เอาไว้โชว์เพื่อนบ้านและแขกที่มาเยี่ยม...



เราดูหลายๆ ประเทศในเอเชียกันมาแล้ว ลองมาดูในประเทศทางยุโรปและอเมริกาบ้าง เขาเรียกอาหารเจว่า... *"Vegetarian"* ความหมายก็คือ... ***อาหารมังสวิรัติ***

ตอนนี้บางประเทศในยุโรป เช่น ประเทศอังกฤษ คนอังกฤษกินเจกันมาก จากสาเหตุที่เกิดโรควัวบ้าระบาดครั้งใหญ่เมื่อหลายปีก่อน ทำให้คนอังกฤษกลัวเชื้อโรคจากสัตว์กันมากขึ้น ฝรั่งเขาถือคติกันไว้ดีกว่าแก้

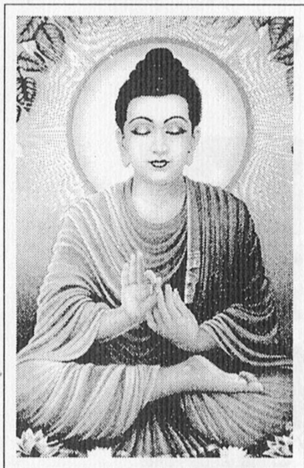
สมาคมมังสวิรัติในประเทศอังกฤษวิจัยและสำรวจออกมาพบว่า ปัจจุบันคนอังกฤษกินเจเพิ่มมากขึ้นอาทิตย์ละ 5,000 กว่าคน โดยเฉพาะดารา นักร้อง กลุ่มผู้นำในสังคม หรือแม้แต่สุดหล่อ *โจนาธาน ฮิวส์* โฆษกอ่านข่าวชื่อดังของสถานี BBC ก็ไม่ได้กินเนื้อสัตว์เช่นกัน

ส่วนคนอเมริกาโดยสมาคมมังสวิรัติแห่งประเทศอเมริกาได้สำรวจพบว่า วัยรุ่นในอเมริการ้อยละ 30 เริ่มนิยมการไม่กินเนื้อสัตว์มากขึ้น มีองค์กรต่างๆ มากมาย เช่น กลุ่มแอนนิมอนไลฟ์, กลุ่มเซเว่นเดย์ แอ็ดเวนตีส, กลุ่มเวอร์เวท กลุ่มต่างๆ นี้ได้รณรงค์การกินเจไปทั่วโลก



มาดูว่าทำไมคนในปัจจุบันจึงนิยมกินเจมากขึ้น ?

เช่น กลุ่มแอนนิมอนไลฟ์ เกิดจากความรักสัตว์ เขาจึงไม่กินเนื้อสัตว์ เพราะสิทธิคนและสัตว์เท่าเทียมกัน เนื้อเขาเนื้อเราก็เนื้อเดียวกัน สัตว์เจ็บคนก็เจ็บ สิทธิของคนกับสัตว์เท่าเทียมกัน ถ้าเขาทุกข์เราก็ทุกข์ นั่นคือรู้จักสงสาร คือให้ฝึกเมตตา



หากคนในโลกนี้มีเมตตา ลดความโหดเหี้ยมอำมหิต ภัยพิบัติร้ายๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น ซึ่งตรงกับหลักคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าสังเกตให้ดีศีลข้อที่ 1 ของพระพุทธเจ้าคือ...***ให้ฝึกความเมตตา*** นั่นเอง เมตตาเขา สงสารเขา รักเขาจึงไม่ฆ่าเขา ไม่ฆ่าเขาจึงไม่กินเขา...



เรามาดูคนไทยในปัจจุบัน เกิดการรณรงค์อีกรูปแบบหนึ่งของ ดร.สาทิส อินทรกำแหง เกิดการตื่นตัวเรื่องอาหารชีวจิต ซึ่งเป็นอาหารว่าด้วยอาหารกับจิต จิตจะดีกายต้องดี กายจะดีอาหารต้องดี จึงมีชื่อว่า ***อาหารชีวจิต***

หลักการบริโภคง่ายๆ เน้นธรรมชาติ เน้นธัญญพืช เกิดความมหัศจรรย์ที่ธัญญพืช สามารถยับยั้งโรคร้ายไม่ให้ลุกลามได้เป็นอย่างดี คนไทยเราจึงแตกตื่นและนิยมอย่างรวดเร็ว แต่ขั้นตอนการรักษา ถ้าไม่กินเนื้อสัตว์ได้ก็จะดียิ่งขึ้น พูดง่ายๆ ว่ากินเจนั่นแหละ !

ก่อนหน้านี้ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล ก็รณรงค์การไม่กินเนื้อสัตว์เช่นกัน กลุ่มนี้คือ... ***นีโอฮิว-แมนนิส*** นั่นก็คือเป็นมนุษย์ยุคใหม่ เป็นคนยุคใหม่ที่ดีมีเมตตามีศีล

ฉะนั้น ไม่ว่าจะเป็นชีวจิต, นีโอฮิว-แมนนิส, แมคโครไบโอติก, มังสวิรัติ, เจ คล้ายคลึงกันมากตรงที่ว่า เน้นการกินพืชพันธุ์ธัญญาหารมากที่สุด และไม่กินเนื้อสัตว์ นั่นเอง



"มันช่างน่ากลัวเสียนี่กระไร *(กินเนื้อสัตว์)*

ไม่ร้ายเฉพาะความทรมานและความตายของสัตว์เท่านั้น

แต่...มนุษย์ยังปิดกั้นสมรรถภาพอันสูงส่ง

ในการพัฒนาจิตวิญญาณของเขาเองโดยไม่จำเป็น

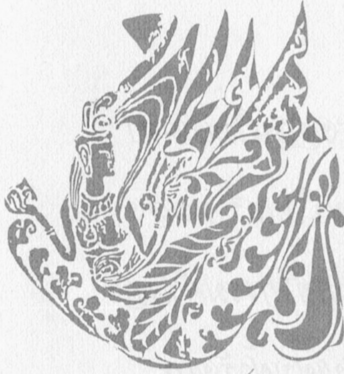
อันคือ

ความมีเมตตากรุณาต่อสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย

มิใช่การเหยียบย่ำสำนึกมนุษย์จนกลายเป็นคนโหดเหี้ยม"

ยอร์ช เบอร์นาร์ด ชอว์ *(George Bernard Show)*

กวี นักวิจารณ์ ชาวอังกฤษเชื้อสายไอริช



มหัศจรรย์

กินเจเพื่อบำเพ็ญจิตเมตตา

ก ิ น เ จ เ พื่ อ บ ำ เ พ็ ญ จิ ต เ ม ต ต า

กินเจเพื่อบำเพ็ญจิตเมตตา

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เมตตา
อย่าเข่นฆ่าทำลายเขาให้เศร้าหมอง
เกิดเป็นสัตว์ทุกข์ซอกช้ำกรรมจำจอง
คนยังจ้องซ้ำเติมเขาเฝ้ารังแก

เราจึงรังแกสัตว์โดยที่เราไม่รู้ตัว เวลาที่เราจะไปทำบุญวันพระ เราก็นึกตามประสาจิตปุถุชนว่าจะแกงอะไรไปทำกับข้าวอะไรไปทำบุญที่วัดดีหนอ ? ยกตัวอย่างง่ายๆ สมมติเราจะแกงส้มสักหม้อหนึ่งไปทำบุญ แบ่งส่วนหนึ่งเก็บไว้กินเอง มาดูขั้นตอนของการทำบุญดูซิ !



เริ่มต้นจากไปซื้อปลาที่ตลาด มือที่เราชี้ไปที่กระชังปลา เราชี้ถูกปลาตัวไหน แม่ค้าก็จะทุบปลาตัวนั้น ปลาที่ถูกทุบแต่ละตัวจะดิ้นพล่านด้วยความเจ็บปวด ที่สำคัญมันยังไม่ตาย เลือดเป็นลิ่มๆ ไหลออก

จากหัวของมัน แม่ค้าช้อนปลาใส่ถุง จากนั้นเราก็เอากลับไปบ้าน เสร็จแล้วก็ต้มน้ำเตรียมทำแกงส้ม ระหว่างรอน้ำเดือดก็ขอดเกล็ดปลา แน่นอนที่สุดปลายังไม่ตาย เกล็ดปลาเป็นร้อยเป็นพันที่เราใช้มีดขูดและขอดเกล็ดมัน ไม่ต้องบอกก็รู้ว่ามันปวดแสบ ปวดร้อน ทรมานแค่ไหน ? เราไม่สนใจ ! ไหนเราลองเอามีดอันเดียวกันนั้นขูดขนที่แขนของตัวเองดูซิ ! จะได้ลิ้มรสถึงความเจ็บปวดที่สัตว์เหล่านั้นได้รับ ทั้งที่เนื้อเขาเนื้อเราไม่ต่างกันเลย

... ขั้นตอนต่อไปตัดคอมันออก ตัดครีบ ผ่าพุง ตับ ไต ดึงออกมาล้างน้ำ หั่นเป็นบั้งเป็นชิ้นๆ แล้วโยนลงหม้อ จากนั้นใส่พริกแกง เครื่องปรุง ผักกระเฉด เสร็จเรียบร้อยเราก็ดีใจที่แกงส้มหม้อนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี คิดอย่างเดียวว่าจะเอาไปทำบุญ

อาหารหม้อนี้มีที่มาอันเจ็บปวดเหลือเกิน เราเคยคิดกันไหม คงไม่หรอก !... เพราะทำอย่างนี้เป็นประจำตั้งแต่เกิด จนเกิดเป็นความเคยชิน ไม่รู้สึกรู้สาถึงความทุกข์ยากของเพื่อนร่วมโลก เคยได้ยินคำนี้ไหม...

"บาปอยู่ที่คนทำ กรรมอยู่ที่คนกิน"



เราบอกว่าจะเอาไปทำบุญ แล้วคุณเอาไปให้ใครล่ะ? เอาไปให้พระฉัน นั่นหมายความว่า... บาปอยู่ที่เรา กรรมอยู่ที่พระ ใช่หรือไม่ ? อย่างนี้จะเรียกว่าทำบุญได้อย่างไร ? ท้ายที่สุดตลอดชีวิตเราก็เอาบาปเวรไปโยนให้ผู้ทรงศีล ซึ่งแน่นอนที่สุด มีพระวัดไหนบ้างไม่รับศรัทธา สาธุชนถวายอะไรท่านก็ฉันแบบนั้น ถึงแม้ชาวบ้านจะเอาเนื้อวัว เนื้อควาย หมู เห็ด เป็ด ไก่ ไปถวายท่านก็รับหมด

มาถึงตรงนี้แล้วพอจะกระจ่างแจ้งกันบ้างไหม ญาติโยมทั้งหลายก่อนที่เราจะกลับบ้านก็ต้องมารับศีลรับพรก่อนตามธรรมเนียม คำอาราธนาศีลให้พรที่พรั่งพรูออกมาจากปากผู้ทรงศีล พร้อมๆ กับวิญญาณเป็ด ไก่ วัว ควาย ก็ล่องลอยออกมาพร้อมกับคำอาราธนานั้น เมื่อเป็นอย่างนี้ศักดิ์สิทธิ์หรือเปล่า ? คิดดูกันเอาเองนะสาธุชนทั้งหลาย สาธุ !

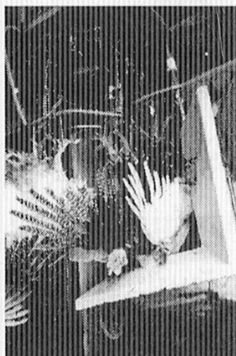
ตอนนี้เรามาดูไก่บ้าง สงสารกันบ้างไหม วันตรุษจีนสารทจีน เชือดกันฆ่ากันเป็นแสนเป็นล้านตัว กองอยู่ในตลาดสดเป็นภูเขาเลากา เกิดเป็นไก่ช่างน่าสงสาร

คนที่เคยเซ่นไหว้บรรพชน ตรุษจีน วันจ่าย วันไหว้ ไม่รู้เอาประเพณีการฆ่าสัตว์ ฆ่าไก่มาเซ่นไหว้บรรพบุรุษมาจากไหน ? ใครบัญญัติขึ้นมา หรือว่ามีสักครั้งบ้างไหมที่ถึงช่วงเทศกาลตรุษจีน อากงอาม่าที่ล่วงลับไปแล้วกลับมาเข้าฝัน แล้วบอกลูกหลานว่า...

" ตุกจีเป็นนี้ ลื้อจะต้องเซ่นไหว้เป็ด ไก่ ให้อั๊วกิน.. นา "

งมงายกันเหลือเกิน ! มิจฉาธรรมกันเหลือเกิน ! ความถูกต้องอยู่ตรงไหน ? เห็นมีแต่ความถูกใจเต็มไปหมด

เวลาจะซื้อไก่มาเซ่นไหว้ ถามตัวเองดูซิว่าเราซื้อถูกใจใคร ? อะไรที่ไม่ชอบเราก็จะไม่ซื้อ เราจะซื้อแต่ที่เราชอบ ที่สำคัญเราชอบพูดว่า " *ทำบุญเสียเปล่า ไหว้เจ้าดีกว่า* "



มันเป็นอย่างนี้นี่เอง ! ไก่ที่เรายกไปเซ่นไหว้บรรพบุรุษ ปักธูป 1 ดอก ธูปยังไม่ทันหมดดอกก็บอกให้ลูกหรือภรรยาทำน้ำจิ้มเตรียมไว้ พอไหว้เสร็จเราก็กินกันเองในครอบครัว พ่อแม่ ลูกหลานตกลงว่าไหว้ใคร ? เป็นอย่างนี้เหมือนกันหมดไหม ? มิหนำซ้ำที่ร้ายไปกว่านั้น บางครอบครัวเชือดไก่เองเพื่อเซ่น ไหว้ด้วยซ้ำ

ไปซื้อไก่เป็นๆ มาขังไว้ ตื่นตี 5 ก็ลุกขึ้นมาเชือด ก่อนเชือด อุตส่าห์ใจดียังแผ่เมตตา "*สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลาย เพื่อนเกิดแก่ เจ็บตาย อย่ามีเวรมีกรรมซึ่งกันและกันเลย*"

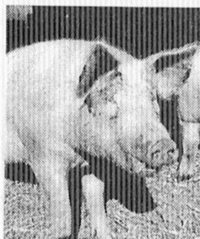
แผ่เมตตาเสร็จแล้วก็ลงมือฆ่า ถ้าไก่มันพูดได้ล่ะก็ มันคงร้องตะโกนบอกว่า "*ไอ้มนุษย์คบไม่ได้ ก่อนแกจะเชือดยังบอกว่า.. เป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตายอยู่หรัดๆ ไอ้เพื่อนทรยศ*"



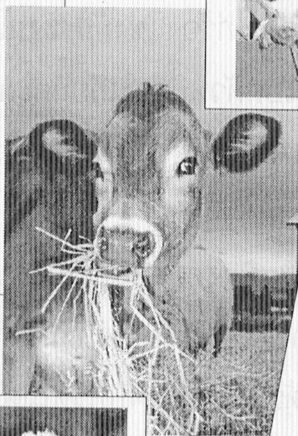
ฉันจะไม่กินเพื่อนของฉัน

"I Don't Eat my Friends"







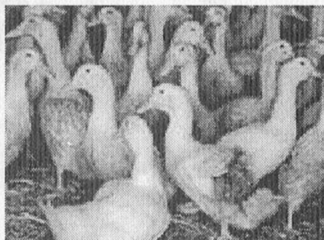












สัตว์ปีกอีกชนิดหนึ่งที่น่าสงสารไม่แพ้กัน นี่เป็นเรื่องจริงซึ่งญาติธรรมท่านหนึ่งได้เล่าให้ฟังถึงสาเหตุที่ทำให้ต้องมากินเจ เป็นเรื่องเกี่ยวกับเป็ดน่าสงสารตัวหนึ่งที่ตลาดคลองเตย

วันนั้น... ญาติธรรมท่านนี้ไปซื้อของที่ตลาดคลองเตย เดินผ่านรถสิบล้อที่บรรทุกเป็ดมาเต็มคันรถ เพื่อนำมาขายที่ตลาด เสียงเป็ดเสียงไก่ร้องแข่งกันระงมไปหมด สักครู่ญาติธรรมท่านนี้ก็เห็นเป็ดตัวหนึ่งตะเกียกตะกายขึ้นมาที่ปากเข่งได้สำเร็จ มันคงจะเหนื่อยและสาหัสจากการเบียดเสียดกับเพื่อนร่วมชะตากรรมตัวอื่นๆ

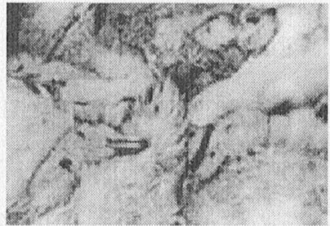
ญาติธรรมท่านนี้จึงหยุดยืนสังเกตดูเจ้าเป็ดเคราะห์ร้ายยืนโงนเงนอยู่ปากเข่ง แล้วก็ร่วงลงมาจากรถสิบล้อ เสียงเป็ดหล่นลงมาดังตุ้บ ! ความเจ็บปวดไม่ต้องพูดถึง จากปากเข่งบนรถสิบล้อ ความสูงไม่ใช่เล่นสำหรับสัตว์ตัวเล็กๆ



เป็ดตัวนั้นปีกหักทันที ได้รับบาดเจ็บ เลือดกระจัดกระจาย

เป็นแผลเหวอะ กระดูกโผล่ มันร้องด้วยความเจ็บปวด ลุกขึ้นเดินกระโผลกกระเผลก ชายผู้ขับรถสิบล้อเห็นดังนั้น จึงตะโกนบอกเพื่อนอีก 2 คนให้ช่วยกันจับ หลายคนก็ตะโกนบอกกันเป็นทอดๆ แล้วต่างก็กรูกันเข้ามาล้อมหน้าล้อมหลัง

คิดถึงอกเขาอกเราบ้างหรือเปล่า ? ถ้าเป็นเราอยู่ในเหตุการณ์ แล้วถ้าเราตกลงมาจากที่สูงขาหัก เจ็บปางตาย ยังไม่ทันตั้งตัว มีคนใจชั่ว 3 คน กลุ้มรุมเข้ามาทำร้าย ล้อมหน้าล้อมหลัง ความรู้สึกตอนนั้นของเราก็คงไม่ต่างไปจากเจ้าเป็ดเคราะห์ร้ายตัวนี้สักเท่าไหร่ !



ญาติธรรมท่านนี้เห็นเหตุการณ์ทั้งหมดต่อหน้าต่อตา น้ำตาร่วงด้วยความสงสารเวทนา เขาเป็นสัตว์เดรัจฉานก็มีเคราะห์กรรมอยู่แล้ว ตกลงมาจากรถสิบล้อก็เจ็บสาหัสปางตาย ยังจะมาถูกมนุษย์ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นสัตว์ประเสริฐ ตัวใหญ่กว่า แรงก็เยอะกว่า รุมล้อมจะมาซ้ำเติม ความเมตตาสงสาร ความละอายแก่บาปนิดหนึ่งก็ไม่มี เห็นต่อหน้าต่อตาแบบนี้แทบจะทนดูไม่ได้ จึงได้พูดปรามว่า...

"อย่าทำร้ายมันอีกเลย เป็ดราคาเท่าไหร่ จะขอซื้อเอาไว้เอง"

ชายขับรถสิบล้อและเพื่อนยอมขายให้แต่โดยดี พร้อมกับพูดว่า...

"เอาไปเถอะ! มันหล่นลงมาบาดเจ็บถึงขั้นนี้แล้ว ถึงยังไงก็เอาชีวิตไม่รอดแน่นอน"

จากเรื่องที่เล่ามา ทำให้ญาติธรรมท่านนี้เลิกกินเนื้อสัตว์ทันที ตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมาเจ้าเป็ดน้อยตัวนั้น หลังจากรักษาปีกจนหายบาดเจ็บ ปัจจุบันก็ยังมีชีวิตอยู่แต่บินไม่ได้ ได้แต่เดินเล่น ไปมาอยู่ในบ้าน เป็นเพื่อนเจ้านายผู้ให้ชีวิตใหม่แก่มัน...



เกิดเป็นหมูทุกข์ทรมานอย่างนี้นี่เอง ! ไม่ว่าใครที่จะบนบานศาลกล่าวเจ้าพ่อเจ้าแม่ไหนก็ตาม ก็ไม่พ้นบนด้วยหัวหมู รถหาย เงินหาย อยากรวย อยากได้อะไรก็แล้วแต่ จะต้องไปลงที่หัวหมู

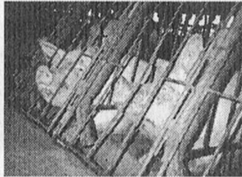
ใครเป็นคนบัญญัติว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ไปบนบานศาลกล่าวท่านชอบหัวหมู ถ้าคิดอย่างนี้ก็คงกิเลสอย่างหยาบของมนุษย์ล่ะมั้งที่บัญญัติไว้ ! เราเคยเห็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ไหนบ้างลงมากินหัวหมูต่อหน้าต่อตา ก็เปล่า ! ที่เหมือนกันคือช่วงระหว่างรอธูปหมดดอก คนที่ไปบนบานก็จะป้วนเปี้ยนอยู่แถวๆ นั้น เพื่อจะเอาหัวหมูกลับบ้าน เอากลับไปทำไม ถ้าไม่ใช่เอาไปกิน เราให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์แล้วไม่ใช่หรือ ? ตกลงว่าบนใครกันแน่ เหตุและผลอยู่ตรงไหนกระจ่างกันบ้างหรือยัง ?

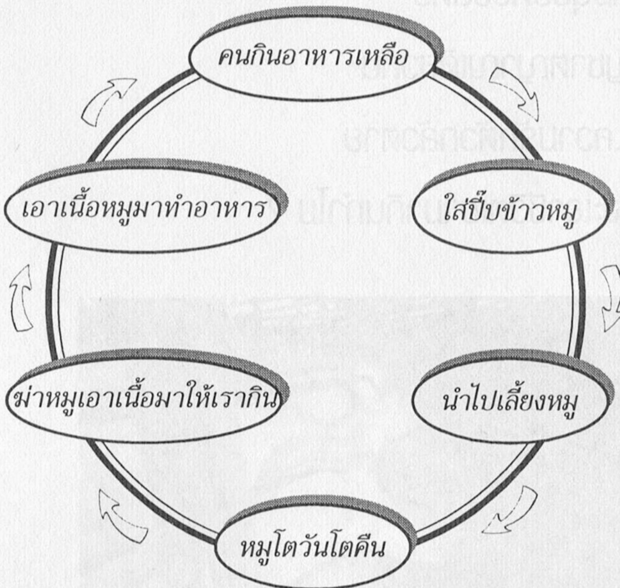
ถ้าหมูเป็นสัตว์ที่คู่ควรกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ พระศาสดาโมฮัมหมัดคงไม่บัญญัติถึงเรื่องการห้ามกินหมู ถามตัวเองดูซิสัตว์ชนิดใด สกปรกที่สุดในโลก ? เราก็ตอบว่าหมู เพราะ

หมูอาบน้ำไม่เป็น ที่คอกหมู เล้าหมู จะเหม็นตลบอบอวลไปด้วยกลิ่นอันไม่พึงประสงค์ เราทุกคนก็คงรู้ดี เวลาหมูมันหิว หากเจ้าของยังไม่เอาอาหารไปให้ แม้แต่อุจจาระของมันเอง มันก็ยังกินได้

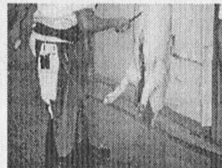
แต่มนุษย์เราเป็นสัตว์ประเสริฐ เป็นผู้ที่มีร่างกายสะอาด ชำระล้างกายทุกวัน การกินอาหารของมนุษย์ก็ต้องกินอาหารดีๆ อร่อยๆ แต่อาหารเหลือทุกวันบนโต๊ะอาหารในครัวของทุกบ้าน เวลากับข้าวเหลือเราก็มักจะกวาดลงปี๊บข้าวหมูหลังบ้าน ซึ่งจะหมักหมมและมีกลิ่นเหม็น ไม่กี่วันเขาก็จะมาเก็บปี๊บข้าวหมู เอาไปให้หมูกิน รู้ไหม ! ของเหม็นๆ สกปรกที่หมูกินเข้าไป หมูมันก็จะอ้วนวันอ้วนคืน โตวันโตคืน พอหมูโตขึ้นมา เขาก็ฆ่าเอาเนื้อมันมาขายให้เรากิน อย่างนี้รู้แล้วยังอยากกินเนื้อหมูอยู่อีกหรือเปล่า ?

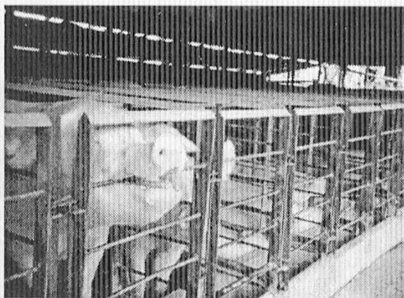
วงจรอาหารของมนุษย์







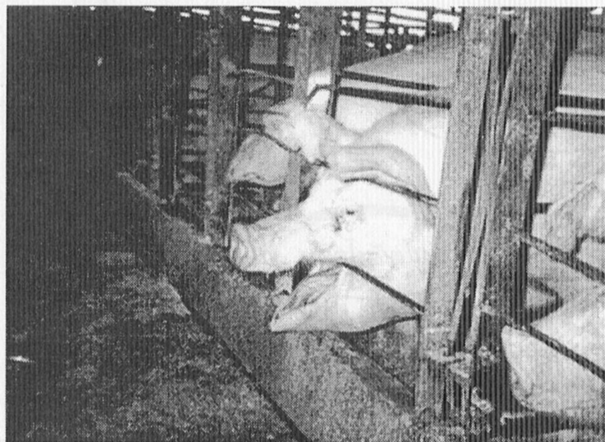
ช่วยด้วยๆๆๆๆ !....

ไม่ว่ามนุษย์หรือสัตว์

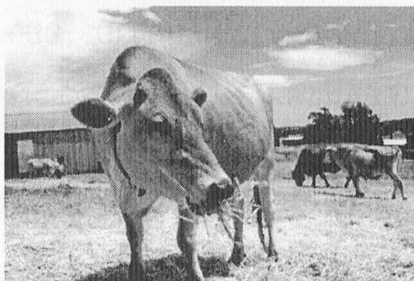
มีสัญชาตญาณเดียวกัน

คือ...ความรักตัวกลัวตาย

แล้วจะเอาชีวิตเขามากินทำไม ?



ได้โปรดเถิด... อย่าเอาฉันไปฆ่าเลย !



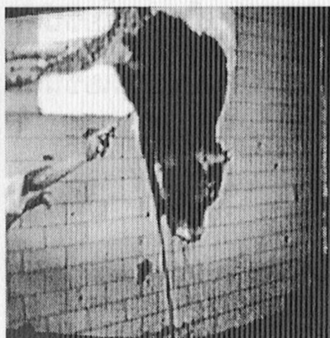
มาดูวัวควายกันบ้าง มนุษย์เรากินกันสะบั้นหั่นแหลก ไม่เลือกสัตว์เล็กสัตว์น้อย กินกันตั้งแต่สัตว์ตัวจิ๋วจนถึงตัวใหญ่กว่าคน สงสารกันบ้างไหม ? วัวควายที่ใช้แรงงานไถนาให้เรา ข้าวทุกเม็ดที่เรากิน ทำให้มนุษย์อย่างเรามีชีวิตอยู่รอดเกิดจากแรงงานของวัว ควายกันทั้งนั้น สำนึกกันบ้างไหม ? คำว่าบุญคุณมีอยู่ใน จิตใจบ้างหรือเปล่า ?

นมผงสำเร็จรูป นมกล่องที่ลูกเรากินมาจากไหน ? เคยรู้ไหม ? จำไว้ว่าสัตว์ใหญ่ๆ ช้าง ม้า วัว ควาย เขาเหล่านั้นเกิดมาเป็นแรงงานให้มนุษย์ เกิดมาเพื่อบำเพ็ญถือศีลกินหญ้า ไม่เบียดเบียนใคร ไม่ทำร้ายมนุษย์ เป็นประโยชน์ต่อสังคมโลก มีใครกล้าบอกตัวเองว่า ตัวเองเป็นประโยชน์ต่อสังคมโลกบ้าง ?

ถ้ากล้าบอกไหนลองถือคราดไถนาให้ดูซิ ! แรงของมนุษย์จะไปได้ซักกี่น้ำเชียว ! นี่เป็นการแสดงให้เห็นว่า... ผักหญ้าที่วัวควายเหล่านี้กิน ไม่ได้ทำให้หมดเรี่ยวแรงเลย ต่อไป

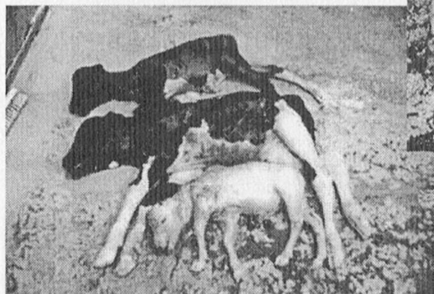
ถ้ามีใครเขาบอกว่าเราแข็งแรงเหมือนวัวเหมือนควาย อย่าไปโกรธเขา เป็นความจริงโดยแน่แท้ สังเกตดูเวลาช้างม้าวัวควายคลอดลูกออกมาปุ๊บ ! เดินได้ปั๊บ ! แต่ลูกของมนุษย์ที่กินแต่อาหารดีๆ เกิดมาปุ๊บเดินได้เลยหรือเปล่า ? ใช้ปัญญาพิจารณาดูว่าใครแข็งแรงกว่า

ทั้งที่ช้างม้าวัวควายกินแต่ผักหญ้าเท่านั้นเอง ตัวก็ใหญ่กว่าเรา แต่เวลาเขาแก่ตัวลง หมดประโยชน์ เราก็ฆ่าเขาอย่างโหดเหี้ยม ไม่ปรานีปราศรัย แล่เอาเนื้อไปขาย กระดูกทำกระดุมเสื้อ หนังเอาไปทำกลอง ความเมตตาอยู่ตรงไหน กระจ่างกันบ้างหรือยัง ? โปรดจงรู้ว่าสัตว์ใหญ่ๆ ล้วนแล้วแต่เกิดมาบำเพ็ญใช้กรรมสุดท้าย อย่าไปตัดวงจรกรรมแล้วไปเกี่ยวกรรมกับเขา อย่าไปฆ่าเขา อย่าไปกินเนื้อเขา อย่าไปเกี่ยวกรรมกับเขาอีกเลย !



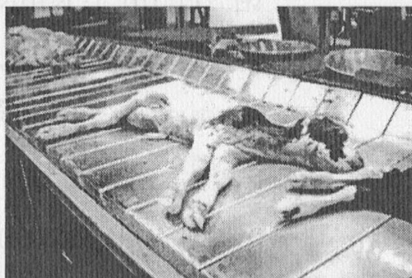






ซากลูกวัวที่นอนจมบนกองเลือด
ซึ่งตายในท้องแม่วัวที่ถูกฆ่า

เอาชีวิตฉันคืนมา



ถูกลำเลียงไปทำอาหารสำเร็จรูป

เสียงอ้อนวอนจากหมี



ชีวิตใคร ใครก็รัก ไม่มีใครหรอกที่สติสัมปชัญญะสมบูรณ์จะยอมตายอย่างง่ายๆ แม้กระทั่งเข้าตาจนหรือหมดหนทางที่ใครจะช่วยได้แล้ว

มนุษย์บางคนก็ยังหวังที่จะให้มีปาฏิหาริย์มาช่วยให้ชีวิตรอด อย่าว่าแต่มนุษย์เลย ! แม้แต่สัตว์อย่างโค กระบือ บางทียังแสดงความหดหู่ สะเทือนใจให้เราได้พบเห็นอยู่เสมอๆ ตอนที่ถูกต้อนขึ้นรถนำส่งยังโรงฆ่าสัตว์ บางตัวคงรู้ชะตากรรมดี แต่ไม่รู้จะทำอย่างไร นอกจากน้ำตาไหลพราก

อยากให้ดูตัวอย่างหมีน้อยในภาพที่ถูกขังกรงอยู่ในภัตตาคารแห่งหนึ่งที่กรุงพนมเปญ เมืองหลวงของกัมพูชา มันยืนยืดตัวตรง เงยหน้ามองท้องฟ้าด้วยสายตาเศร้าสร้อย เท้าหน้า 2 ข้างชูขึ้นเหมือนคนพนมมือ ถ้าใครสามารถอ่านความคิดของมันในขณะนั้นได้ อาจจะรู้ว่ามันกำลังวิงวอนต่อพระผู้เป็นเจ้าเบื้องบน ขอให้ช่วยมันให้รอดตายจากเงื้อมมือของมนุษย์ด้วยเถิด ! เพราะนอกจากปาฏิหาริย์จากพระองค์ท่านแล้ว คงไม่มีใครจะช่วยมันได้

เพราะขณะนั้น มันกับเพื่อนร่วมชะตากรรมอีก 2 ตัว กำลังรอเวลาที่จะถูกพ่อครัวตัดอุ้งตีน เอาไปปรุงเป็นซุปและเอาตัวขึ้นย่างไฟทั้งเป็น เพื่อเป็นอาหารอันโอชะของมนุษย์บางกลุ่ม

ดูเหมือนงานนี้คำวิงวอนของมันจะสัมฤทธิ์ผลเสียด้วย *"ลูซิล"* เป็นหมีเพศเมียที่เรียกกันว่า *ซันแบร์* (sunbear) ซึ่งกำลังจะสูญพันธุ์อยู่แล้ว

ลูซิลกับเพื่อนอีก 2 ตัวรอดตายอย่างหวุดหวิด เมื่อ ***จอห์น สตีเฟน*** นักธุรกิจชาวออสเตรเลีย ผู้เดินทางไปติดต่อธุรกิจที่พนมเปญอยู่เป็นประจำ ซึ่งเคยได้ยินเรื่องการนิยมบริโภคแบบ ***"เปิบพิสดาร"*** ของชาวเกาหลีและชาวจีนบาง

กลุ่มมาก่อนแล้ว บังเอิญไปรู้เรื่องนักท่องเที่ยวเกาหลีคณะหนึ่ง ได้สั่งจองอาหารมื้อพิเศษจากภัตตาคารแห่งหนึ่งเข้าพอดี และเขาต้องหูผึ่งทันทีเมื่อได้ยิน คำว่า ***"อุ้งตีนหมี"*** รวมอยู่ด้วย

" *ผมรีบไปที่ภัตตาคารแห่งนั้นทันที ก่อนหน้าวันที่กำหนดนั้นหนึ่งวัน*" จอห์นเล่าให้ผู้สื่อข่าวฟัง...

" *เจ้าของภัตตาคารบอกว่า นักท่องเที่ยวชาวเกาหลี ตั้งราคาให้ตัวละ 25,000 บาท แต่เขายินดีขายให้ผมตัวละแค่ 22,500 บาท เพราะไม่ต้องเสียเวลาและเสียค่าใช้จ่ายในการปรุง ผมคิดว่านักท่องเที่ยวกลุ่มนั้นคงโกรธผมแทบกระอักแน่* "

จอห์นยังให้ความรู้อีกว่า...

วิธีเอาหมีมาปรุงเป็นอาหารตามเมนูยอดฮิตนั้นทำให้เขาขนลุก และแทบอาเจียนด้วยความสยดสยอง เพราะแรกทีเดียวพ่อครัวจะตัด ***"อุ้งตีน"*** ทั้งสี่ข้างของมันออก เพื่อเอาไปปรุงเป็นซุป ซึ่งถือเป็นยอดอาหารโด๊ป ***และเป็นการตัดแบบ"สดๆ" ชนิดที่ขาดออกไปแล้ว นิ้วยังสั่นระริกอยู่เลย***

จากนั้นก็จะเอาตัวไป ***"ย่างทั้งเป็น"*** เพราะชาวเกาหลีบางกลุ่มเชื่อว่า *"เนื้อหมี"* จะหอมหวานเป็นพิเศษเมื่อมันต้อง

ดิ้นรนด้วยความเจ็บปวดอย่างถึงที่สุดก่อนตาย ***และคงไม่มีวิธีไหนที่จะให้มันเจ็บปวดดิ้นทุรนทุรายจนขาดใจตายไปได้ดีที่สุดเท่าการเผาทั้งเป็น***

อุ้งตีนหมีมื้อนั้นคงจะเอร็ดอร่อยซินะ ! แต่ไม่ว่าจะอร่อยแค่ไหนก็ตาม เรากินเขาไม่นานเราก็ลืม แต่ผู้ที่ถูกเรากินเขาไม่ลืมหรอกนะ !

จอห์นบอกว่า... เป็นเรื่องน่าเศร้าจริงๆ ที่มนุษย์บางกลุ่มยังหลงงมงายในเรื่องเนื้อหมี ดีหมี และอุ้งตีนหมี ว่าเป็นยอดยาโด๊ปหรือยาอายุวัฒนะ ถึงขนาดสั่งให้ฆ่าพวกมันด้วยวิธีการทารุณเพื่อนำมาบริโภค จนพวกมันเกือบสูญพันธุ์อยู่แล้ว

"*ถ้ามีโอกาส ผมก็จะช่วยพวกมันอีก*" เขายืนยัน

อันที่จริง เรื่องแบบนี้ก็เคยเกิดขึ้นในบ้านเรามาก่อนแล้ว และไม่มีใครกล้ายืนยันได้ว่าจะไม่เกิดขึ้นอีก นอกเสียจากพวกเราทุกคนจะช่วยกันเป็นหูเป็นตา ป้องกันไม่ให้สัตว์โลกน่ารักเหล่านี้ ต้องสูญพันธุ์ไปเพราะพวกพรานใจเหี้ยม พ่อค้าใจโหด และนักบริโภคใจอำมหิตเหล่านั้น

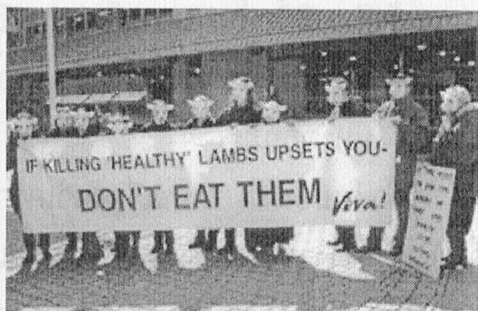
ก็ได้แต่หวังว่าในประเทศไทยคงจะมีคนใจดีมีเมตตาอย่างจอห์นและเพื่อนคนรักสัตว์เพิ่มขึ้น

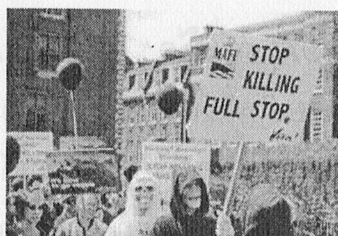




กลุ่มรณรงค์การไม่กินเนื้อสัตว์

และต่อต้านการเปิดร้านแห่งใหม่ของเบอร์เกอร์คิง ที่กรุงลอนดอน



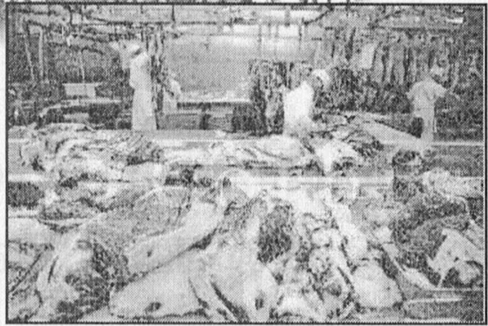












ซื้อเนื้อสัตว์มากินไม่สิ้นบาป
คนขายทราบว่าขายได้จึงไปฆ่า
เหมือนสั่งจองปองชีพสัตว์นานา
ขาดเมตตาเกิดกรรมทำร้ายตน



หลายคนบอกว่า...

"ไม่ได้ตั้งใจฆ่า ไม่ได้เจตนาฆ่า มันจะผิดบาปได้อย่างไร ?"

ตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ เจตนาหรือไม่เจตนา ก็ผิดและบาปทั้งนั้น พูดไปพูดมาก็เข้าข้างตัวเอง จะยกตัวอย่าง...

... มีถ่านร้อนๆ แดงๆ อยู่กองหนึ่ง เจตนาเหยียบกับไม่ได้เจตนาเหยียบจะพองไหม ?

... มีตะปูแหลมๆ อยู่ตัวหนึ่ง ตั้งใจเหยียบกับไม่ได้ตั้งใจเหยียบจะทะลุไหม ? ตั้งใจเหยียบตะปูหรือไม่ได้ตั้ง

ใจมันก็เจ็บเหมือนกัน

การทำบาป ตั้งใจทำกับไม่ตั้งใจทำ บาปไหม ? ใช้ปัญญาพิจารณาดู ขอพูดย้ำอีกครั้งว่า...

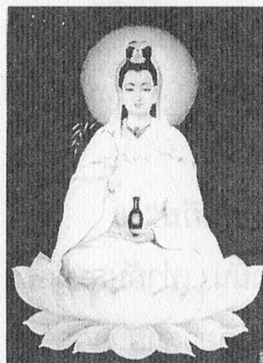
"บาปอยู่ที่คนทำ กรรมอยู่ที่คนกิน"

ทั้งสองฝ่ายผิดและบาปด้วยกันทั้งนั้น เท่ากับสมรู้ร่วมคิด ถ้ามือขวาเป็นผู้ที่จับปืนยิงคน โป้งเดียวตาย เวลาถูกจับ มือซ้ายโดนด้วยหรือเปล่าล่ะ? ก็โดนใส่กุญแจมือด้วยกันทั้งสองข้าง เขาเรียกว่าสมรู้ร่วมคิด ฆ่าคนยังมีความผิด ฆ่าสัตว์จะไม่ผิดได้อย่างไร ฆ่าคนนั้นผิดกฎหมาย ฆ่าสัตว์นั้นผิดศีล เพราะ***"ศีล"***แปลว่า***"ปกติ"*** ผิดศีลคือผิดปกติ เพราะปกติของมนุษย์มีเมตตาอยู่แล้ว

หลายคนก็บอกว่า...

"ฉันจิตใจดีอยู่แล้ว ทำไมต้องกินเจด้วย"

ขอถามว่า คนที่มีจิตใจดีจะทนเห็นเขาตายได้หรือ ? คนที่ชอบกินเนื้อก็เท่ากับนิยมชมชอบการเข่นฆ่า จงดูต้นไม้เอนไปทางใดก็จะล้มไปทางนั้น คนเราประพฤติเช่นใดก็สิ้นใจเช่นนั้น...



觀音

People and Animals

พวกเราล้วนเพื่อนผองพี่น้องกัน









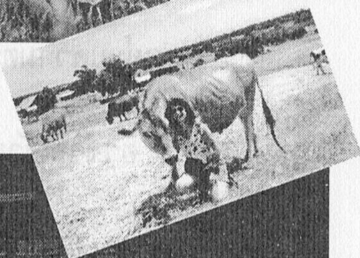
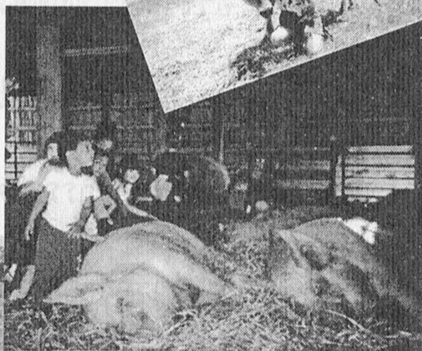


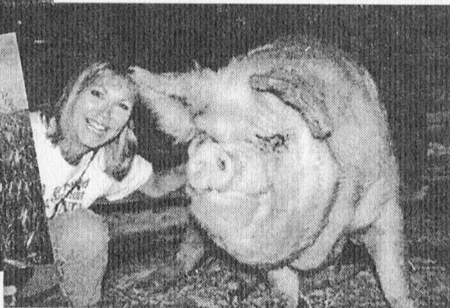










"มนุษย์เป็นเจ้าแห่งสัตว์ป่าอย่างแท้จริง

เพราะความโหดร้ายทารุณของเขาเหนือกว่าสัตว์เหล่านั้น

เขาอยู่บนความตายของผู้อื่น ตัวเขาคือสุสาน

อนึ่ง ตัวข้าพเจ้าเองได้ตั้งสัจจะเลิกกินเนื้อสัตว์

ย่อมจะเกิดขึ้นได้กับมนุษย์

เมื่อมนุษย์เห็นการฆาตกรรมสัตว์เป็นพฤติกรรมที่ร้ายแรง

เท่าๆ กับการฆ่ามนุษย์ด้วยกัน"

ลีโอนาร์โด ดา วินชี่ *(Leonardo da Vinci)*

ปราชญ์ชาวอิตาเลียน ผู้รอบรู้ศิลปวิทยาการมากหลาย

มหัศจรรย์

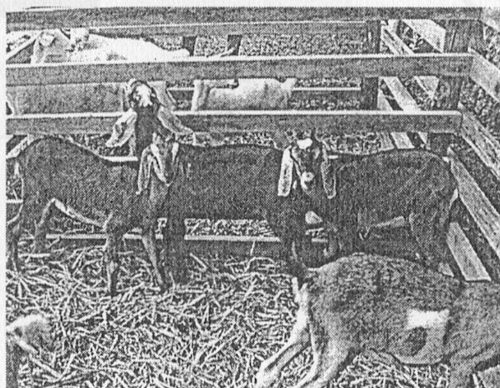
กินเจเพื่อตัดกรรม

กินเจเพื่อตัดกรรม

กินเจเพื่อตัดกรรม



ถึงเป็นสัตว์ก็รู้จักรักชีวิต
สู้สุดฤทธิ์หากใครไล่เข่นฆ่า
นึกถึงนี้ให้มีจิตคิดเมตตา
ไม่โกรธาเชือดคอเขาเอามากิน



จะขอยกตัวอย่างนำมาเป็นอุทาหรณ์ ในหลักของกฎแห่งกรรมให้รู้ว่าเราฆ่าเขา เขาฆ่าเรา ผลแห่งกรรมสนองชัดเจนไม่ช้าก็เร็ว ในเรื่องของกรรมไม่มีอะไรบังเอิญ มีแต่ความพอดี

ในอดีตกาล...สมัยที่พระพุทธเจ้าของเรายังเวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสารอยู่นั้น ทั้งสัตว์และมนุษย์สามารถสื่อภาษากันได้ดี ครั้งนั้นได้มีอาจารย์ทิศาปาโมกข์ ต้องการจะทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้แก่ญาติพี่น้องที่เสียชีวิตไปแล้ว จึงสั่งให้ลูกศิษย์ของตนนำแพะตัวหนึ่งไปฆ่า เพื่อนำไปประกอบอาหารทำบุญ ระหว่างที่ทำความสะอาดขนแพะอยู่นั้น แพะตัวที่ถึงฆาตได้หัวเราะเย้ยหยันอย่างบ้าคลั่ง และร้องไห้คร่ำครวญสลับไปมาเดี๋ยวหัวเราะเดี๋ยวก็ร้องไห้จนลูกศิษย์สงสัย จึงจับมันเข้าไปพบอาจารย์ของตน ด้วยอาการบ้าบอที่มันทำอยู่แพะจึงเฉลยปัญหาให้ฟังว่า...

...ก่อนที่ตัวเองจะมาเกิดเป็นแพะนั้น ได้เคยเป็นอาจารย์สอนศิษย์เช่นเดียวกันมาก่อน ต่อมาได้ฆ่าแพะทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้แก่ญาติผู้ตาย หลังจากสิ้นชีวิตไปแล้วก็ได้กลับชาติมาเกิดเป็นแพะให้เขาฆ่าถึง 499 ชาติ และชาตินี้เป็นชาติที่ 500 ตัวเองกำลังจะหมดกรรม แล้วได้ไปเกิดเป็นคนเสียที จึงได้หัวเราะ แต่ที่ร้องไห้นั้น เพราะสงสารอาจารย์ทิศาปาโมกข์ ที่จะต้องกลับชาติไปเกิดเป็นแพะ หมุนเวียนใช้กฎแห่งกรรมถ้าฆ่าตน

เมื่ออาจารย์ทิศาปาโมกข์ได้ฟังแล้วก็เข้าใจโดยตลอด จึงเกิดความสำนึกผิดกลัวบาป ก็เลยไม่ฆ่าแพะตัวนั้นทำบุญ

เวลานั้น... พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสวยชาติเป็นรุกขเทวดาได้ปรากฏกายขึ้นท่ามกลางอาจารย์ทิศาปาโมกข์และบรรดาลูกศิษย์พร้อมกล่าวว่า...

"สัตว์ทั้งหลายควรรู้ว่า การเวียนว่ายตายเกิดเป็นทุกข์ จึงไม่ควรฆ่าสัตว์ เพราะว่าผู้ฆ่าสัตว์ย่อมได้รับทุกข์โศกตลอดกาล"

และได้อธิบายขยายความต่อว่า...

"ผู้ที่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตจะต้องได้ทุกข์เวทนาในอบายภูมิ 4 คือ...

1.ต้องตกนรก

2.ต้องเกิดเป็นเดรัจฉาน

3.ต้องเกิดเป็นเปรต

4.ต้องเกิดเป็นอสุรกาย

เมื่อรู้ความจริงเช่นนี้แล้วจึงไม่ควรฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเลย"

หลังจากรุกขเทวดาได้แสดงธรรมจบแล้ว ผู้ที่ได้รับฟังต่างพากันกลัวบาปปาณาติบาต จึงงดเว้นการทำร้ายเบียดเบียนสัตว์ตลอดชีวิต

ขอยกอีกพระสูตรหนึ่งคือ... ลังกาวตารสูตร ซึ่งมีตอนหนึ่งกล่าวไว้อย่างชัดเจนว่า

"ถ้าเป็นพุทธสาวกเนื้อใด ๆ ล้วนกินไม่ได้ กินเนื้อสัตว์ทั้งจะทำลายเมล็ดพันธุ์แห่งเมตตาธรรม สัตว์ทั้งหลาย พอเห็นคนที่กินเนื้อสัตว์จะพากันหลบหนีหน้า

ฉะนั้น โพธิสัตว์ทั้งปวงล้วนกินเนื้อสัตว์ทั้งหลายไม่ได้ กินเนื้อสัตว์จะรับทุกข์สุดประมาณ"

ความจริงแล้วยังมีกล่าวอีกในหลายพระสูตร แต่ไม่ขอกล่าวรายละเอียดในที่นี้ให้มากความ

จากพระสูตรที่ได้ยกมาประกอบข้างต้นพอจะเข้าใจว่าในพระทัยลึกๆ ของพระพุทธเจ้าไม่ยินดีให้พุทธศาสนิกชนกินเนื้อสัตว์เลย ! ไม่ว่าจะด้วยจุดประสงค์ใดก็ตาม เพราะพระองค์เองในอดีตชาติก็เคยเวียนว่ายเป็นเดรัจฉานมาแล้ว ย่อมรับทราบความเจ็บปวดนี้ดี

สำหรับเรื่องที่ว่า ทำไมไม่มีบัญญัติเรื่องการห้ามกินเนื้อสัตว์ของภิกษุสงฆ์ในพระวินัย ข้อนี้พระพุทธเจ้าก็ทรงคลายข้อสงสัยแก่ชีวกโกมารภัจจ์ ซึ่งทูลถามขึ้นในสมัยนั้น พระองค์ทรงให้เหตุผลว่า... *เพื่อความเป็นอยู่อย่างง่ายของพระซึ่งยังชีพด้วยอาหารบิณฑบาตที่ชาวบ้านถวาย ฉันพอดำรงอัตภาพ ไม่ติดหรือยึดมั่นในอาหารที่ฉันนั้น*

หากแต่มีข้อแม้ว่า...

เนื้อสัตว์ที่พระฉันได้นั้นจะต้อง ***ไม่ได้รู้เห็น ไม่ได้ยิน และไม่สงสัยว่าเขาฆ่าเจาะจงถวาย*** มิฉะนั้น จะเป็นบาป หากยินดีรู้เห็นในการฆ่าจักต้องโทษอาบัติ

กรณีศึกษา

กรณีที่ 1.

...ไม่ได้รู้เห็น เอ ! เราไม่รู้กันจริงๆ หรือว่าแกล้งไม่รู้ว่าที่เคี้ยวกันตุ้ยๆ อยู่ในปาก ต้องผ่านกระบวนการฆ่าโดยไม่ยินยอมจากเจ้าของชีวิต

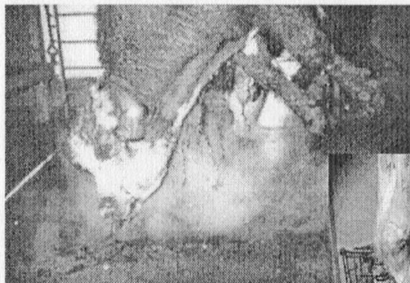
รู้ทั้งรู้ว่าเนื้อสัตว์ที่ชาวบ้านชาวกรุงนำมาปรุงอาหารถวายนั้นไปซื้อจากตลาด ไม่ก็ลงทุนเชือดกันสดๆ ทั้งนั้น มาดูกันให้กระจ่าง

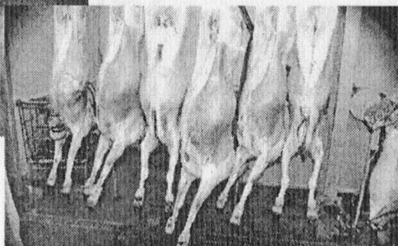




"ตราบใดที่ร่างกายของเรา
ยังคงเป็นหลุมฝังศพที่มีชีวิต
ของสัตว์ที่ถูกสังหาร
เราจะหวังสภาพอุดมคติ
ในโลกนี้ได้อย่างไรกัน ?

ลีโอ ตอลสตอย (Leo Tolstoy)
นักประพันธ์ชาวรัสเซีย







2.**ไม่ได้ยิน**... ข้อนี้เป็นไปได้หากหูหนวกซะก่อน (เคยได้ยินไก่จากฟาร์ม หมูจากฟาร์ม ฯลฯ บ้างไหม...)

3.**ไม่สงสัย**...ไม่สงสัยเลย เพราะรู้ทั้งรู้ว่ามีโรงฆ่าสัตว์เต็มบ้านเต็มเมืองไปหมด คงไม่มีใครทะลึ่งไปควานหาซากศพ



ของสัตว์ที่ตายแล้วกลางป่านำมาปรุงอาหารถวายหรอกน่ะ

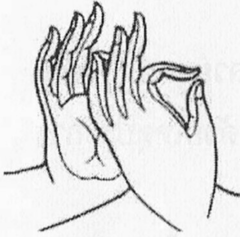
หรือแม้แต่สัตว์ตัวที่ชะตาขาดตายเองก็เถอะ หากรู้ซะก่อนว่ามันตายเอง มีแต่เอาไปฝังหรือไม่ก็เอาไปทำปุ๋ย เพราะกลัวโรคระบาดหรือไม่ก็กลัวติดเชื้อ ใช่ไหม ?

เพราะฉะนั้น อย่าปฏิเสธเลยว่า...

... ไม่ได้รู้เห็น

... ไม่ได้ยิน

... ไม่สงสัย



ทำบุญได้บาปคืออะไร ?

พระพุทธองค์ตรัส

... ดูกรชีวก ***ผู้ใดฆ่าสัตว์เจาะจงตถาคต หรือสาวกตถาคต ผู้นั้นย่อมประสพบาป มิใช่บุญเป็นอันมาก*** ด้วยเหตุ ๕ ประการ คือ...

... ผู้นั้นกล่าวอย่างนี้ว่า ท่านทั้งหลายจงไปนำสัตว์ชื่อโน้นมา ดังนี้ชื่อว่าย่อมประสพบาปมิใช่บุญเป็นอันมาก ด้วยเหตุประการที่ ๑ นี้

... สัตว์นั้นเมื่อถูกเขาผูกคอนำมา ได้เสวยทุกข์โทมนัส ชื่อว่าย่อมประสพบาปมิใช่บุญเป็นอันมาก ด้วยเหตุประการที่ ๒ นี้

... ผู้นั้นพูดอย่างนี้ว่า ท่านทั้งหลายจงไปฆ่าสัตว์นี้ ชื่อว่าย่อมประสพบาปมิใช่บุญเป็นอันมาก ด้วยเหตุประการที่ ๓ นี้

... สัตว์นั้นเมื่อกำลังถูกเขาฆ่า ย่อมเสวยทุกข์ โทมนัส ชื่อว่าย่อมประสพบาปมิใช่บุญเป็นอันมาก ด้วยเหตุประการที่ ๔ นี้

... ผู้นั้นย่อมยังตถาคตและสาวกตถาคต ให้ยินดีด้วยเนื้อเป็นอกัปปิยะ* ชื่อว่าย่อมประสพบาปมิใช่บุญเป็นอันมาก ด้วยเหตุประการที่ ๕ นี้

ดูกรชีวก ผู้ใดฆ่าสัตว์เจาะจงตถาคตหรือสาวกของตถาคต ผู้นั้นย่อมประสพบาปมิใช่บุญเป็นอันมาก ด้วยเหตุ ๕ ประการนี้.

*อกัปปิยะ

- *ไม่ควร, ไม่สมควรแก่ภิกษุจะบริโภคใช้สอย คือ ต้องห้ามด้วยพระพุทธเจ้าไม่ทรงอนุญาตให้ภิกษุใช้หรือฉัน*



เจ้าพ่อเสือ



กล่าวมาซะยืดยาว ทีนี้เรามาดูเรื่องกฎแห่งกรรมที่ไม่ได้อยู่ในพระไตรปิฎกบ้าง เพื่อความหลากหลาย ให้แง่คิดอันสามารถทำให้เกิดปัญญาญาณได้โดยเร็ว ไม่ทราบเราพอจะรู้จักสิ่งศักดิ์สิทธิ์พระองค์หนึ่งชื่อ **ตั่วเหล่าเอี๊ย** กันบ้างหรือเปล่า ?

ตามโรงเจในเมืองไทยก็มีให้เห็นกันทั่วไป ภาษาไทยเรียกกันว่า **"เจ้าพ่อเสือ"** คงจะเคยผ่านตากันมาบ้าง รูปลักษณ์ของสิ่งศักดิ์สิทธิ์พระองค์นี้จะเป็นพระภาคเหยียบงู เหยียบเต่า จะขออัญเชิญเรื่องราวประวัติความเป็นมาของพระองค์ท่านเล่าสู่กันฟังดังนี้...



ในครั้งหนึ่งตั่วเหล่าเอี๊ยก่อนที่จะไปเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ท่านก็เคยเกิดมาเป็นสามัญชนอย่างเราๆ ท่านๆ ทั้งหลาย มีอาชีพขายหมู บ้านอยู่ติดกับวัด ยามเช้าที่พระเคาะระฆัง ตั่วเหล่าเอี๊ยก็จะตื่นขึ้นมาฆ่าหมูขายทุกวัน แต่ก็ไม่ลืมเอาเงินหนึ่งอีแปะไปแขวนไว้หน้าประตูวัด เป็นการทำบุญแสดงความขอบคุณที่พระส่งสัญญาณให้ตื่นขึ้นมาฆ่าหมู ทำอย่างนี้ทุกวันเป็นประจำ

อยู่มาวันหนึ่ง...ตั่วเหล่าเอี๊ยตื่นสาย รู้สึกโกรธเพราะไม่ได้ยินพระเคาะระฆังเลย จึงเดินไปเคาะประตูวัดเคาะอยู่นาน ก็มีพระออกมาเปิดประตูพร้อมแม่ชีรูปหนึ่ง ด้วยความ

โมโหจึงชี้หน้าด่าพระที่เป็นเหตุทำให้ตนขาดรายได้จากลูกค้าที่สั่งเนื้อหมู ฝ่ายแม่ชีเกรงว่าตั่วเหล่าเอี๊ยจะสร้างกรรมปากมากเกินไปจึงรีบปรามไว้ *"ใจเย็นๆ ไม่ใช่ความผิดอะไรของพระ แต่เป็นความผิดของฉันเอง เหตุที่เมื่อคืนถกปัญหาธรรมกันดึกดื่นทำให้ตื่นสาย ต้องขอโทษด้วย!"*

"เธอจะฆ่าหมูใช่ไหม?"... แม่ชีถาม

"เอาอย่างนี้เราจะช่วย แต่เธอต้องฆ่าเองนะ!"

ดังนั้น ตั่วเหล่าเอี๊ยจึงนำแม่ชีเดินไปที่เล้าหมู สักครู่แม่ชีก็ถามว่า...

"ตัวไหนล่ะที่เธอจะฆ่า?" ตั่วเหล่าเอี๊ยก็ชี้มือไปที่หมูตัวหนึ่ง แม่ชีจึงเรียกชื่อหมูตัวนั้น หมูตัวที่ถูกเรียกชื่อก็เดินออกมาน้ำตาไหลพราก แต่คนที่ตกใจมากที่สุดก็คือตั่วเหล่าเอี๊ย เพราะชื่อของหมูตัวที่ถูกเรียกเป็นชื่อของอากงที่ตายไปแล้ว



จึงบอกกับแม่ชี...

"ไม่เอาขอเปลี่ยนตัว"



แล้วก็ชี้ไปที่หมูตัวที่สอง แม่ชีจึงเรียกชื่อหมูตัวที่สองออกมา หมูตัวนั้นเดินออกมาน้ำตาไหลพราก ตั่วเหล่าเอี๊ยยิ่งตกใจหนักเข้าไปอีก เพราะชื่อของหมูตัวที่สองเป็นชื่อของอาม่าที่ตายไปแล้ว นี่ตัวอื่นๆ ก็ชื่อของอาเฮีย ตัวนี้ก็ชื่อของอากู๋ อีกตัวก็ชื่อของเพื่อนบ้านกัน นี่เราฆ่าพ่อ ฆ่าแม่ ฆ่าพี่ ฆ่าน้องของเราอยู่โดยไม่รู้ตัว

ตั่วเหล่าเอี๊ยรู้สึกกลัวเหงื่อท่วมทั้งตัว ทิ้งมีดจากมือคุกเข่าลงพนมมือ...

" สำนึกแล้ว ไม่ฆ่าแล้ว ที่ผ่านมาฆ่า พ่อ ฆ่าแม่ ฆ่าพี่ ฆ่าน้องมาตั้งเท่าไหร่ สำนึกแล้ว จะขอตั้งใจศึกษาธรรมบำเพ็ญศีลภาวนา บำเพ็ญชดใช้ให้กับวิญญาณหมูทั้งหลาย "

แม่ชี...

" สำนึกได้ก็ดี เพียงแค่วางมีดลง ประตูสวรรค์ก็เปิด ฟ้าเบื้องบนอภัยเสมอสำหรับผู้สำนึกบาป เธอเองก็ดูจะมีรากบุญมาไม่น้อยเหมือนกัน ตกลงเราจะพาเจ้าไปบำเพ็ญในป่า "

แม่ชีก็ไม่ลืมที่จะนำพระหนุ่มไปเป็นพี่เลี้ยง 1 รูป ทั้งสามชีวิตจึงออกเดินทางเพื่อบำเพ็ญต่อไป ไปถึงกลางป่ามืด

พอดี กำลังเตรียมหาที่พัก บังเอิญมองไปเห็นบ้านหลังหนึ่งอยู่กลางป่า อารามดีใจ แม่ชีจึงเดินไปเคาะประตูบ้าน ซึ่งมีอาซิ้มแก่อยู่กับลูกสาววัยกำหนัดสวยปานนางฟ้าอยู่กันสองคนแม่ลูก แม่ชีจึงเอ่ยปากถามอาซิ้ม...

" คืนนี้รบกวนขออยู่ในสถานที่พักซักคืนได้ไหม "

อาซิ้ม...

" ลำพังแม่ชีพักได้เพราะเป็นผู้หญิงด้วยกัน แต่ชายหนุ่มคนนี้และพระหนุ่มรูปนั้น เห็นทีจะให้พักไม่ได้ เพราะเรามีลูกสาวอยู่ด้วย เป็นการไม่บังควรให้หญิงสาวชายหนุ่มแปลกหน้ามาร่วมอยู่บ้านเดียวกัน (ประเพณีโบราณจีนเคร่งครัดมาก) นอกเสียจากว่าจะเป็นทองแผ่นเดียวกัน"

แม่ชีจึงใช้กุศโลบาย *(อุบายอันเป็นกุศล)* กล่าวกับอาซิ้ม..

" เอาอย่างนี้ก็แล้วกัน ให้ลูกสาวท่านแต่งงานกับตั๋วเหล่าเอี๊ยดีไหม เราจะเป็นผู้ใหญ่ให้"

" ดีเหมือนกันจะได้เป็นฝั่งเป็นฝา " อาซิ้มรีบรับปากทันที

แม่ชีก็หันมาบอกกับตั่วเหล่าเอี๊ย...

"ขอให้เธอแต่งงานกับลูกสาวอาซิ้มเถอะ คืนนี้เราจะได้พักบ้านหลังนี้ได้"

ตั่วเหล่าเอี๊ยคิดในใจว่า เพียงแค่เดินทางมาบำเพ็ญก็เจอทดสอบแล้ว ถ้าเรายอมแต่งงานจะติดตามแม่ชีบำเพ็ญต่อไปได้อย่างไร จึงตอบปฏิเสธแม่ชี...

"ไม่แต่ง อย่างไรก็ไม่แต่ง! อย่างไรซะก็ไม่ยอมมีครอบครัว!"

แม่ชีก็คะยั้นคะยอ "แต่งเถอะ!"

ตั่วเหล่าเอี๊ยยังคงยืนกราน "ไม่แต่ง"

เพียงแค่คำว่าแต่งกับไม่แต่ง ยืนเถียงกันอยู่ดึกดื่นจนพระหนุ่มที่ยืนรออยู่เริ่มง่วง รู้สึกรำคาญตกลงกันไม่ได้สักทีเลยออกตัวเป็นเพื่อจะได้ตัดปัญหา

"อย่าเถียงกันเลย ไม่มีใครเอา อาตมารับเอง! อาตมาแต่งเอง!"

ตกลงคืนนั้นพระหนุ่มก็สึกจากบรรพชิตมาเป็นฆราวาสและได้แต่งงานกับลูกสาวอาซิ้ม ในคืนนั้นทั้ง 3 คน จึงพักที่

บ้านหลังนั้น เช้ารุ่งขึ้นจึงออกเดินทางต่อ เหลือเพียงแม่ชีกับตั่วเหล่าเอี๊ย

แม่ชีกับตั่วเหล่าเอี๊ยเดินทางไปได้ระยะหนึ่ง แม่ชีก็ได้ทดสอบตั่วเหล่าเอี๊ยอีกครั้ง...

"เราลืมคัมภีร์ศักดิ์สิทธิ์ไว้ที่บ้านอาซิ้ม ช่วยกลับไปเอามาให้หน่อย"

ตั่วเหล่าเอี๊ยเดินย้อนกลับมาทางเก่า มาถึงที่เดิม แต่แปลก ! ที่ไม่มีบ้านหลังนั้นแล้ว หายไปไหนกันหมด ไม่มีอาซิ้ม ไม่มีลูกสาว เจอแต่พระหนุ่มนั่งร้องไห้เป็นบ้าเป็นบออยู่คนเดียว จึงรู้ได้ว่า... ***นี่คือการทดสอบ*** เมื่อหาคัมภีร์จนพบแล้ว ก็หันหลังกลับติดตามหาแม่ชีทันที

จนมาพบแม่ชีที่ลำธารใหญ่ กำลังรอเรือข้ามฝากไปฝั่งโน้นแต่ก็ไม่มีเรือสักลำ แม่ชีจึงได้แสดงบุญญาธิการเดินบนผิวน้ำข้ามลำธารไป

ตั่วเหล่าเอี๊ยคิดว่า ตัวเองเป็นลูกศิษย์แม่ชี ก็ต้องเดินได้เช่นกัน จึงก้าวขาลงไปในน้ำทันที ร่างของตั่วเหล่าเอี๊ยก็หล่นจมลงไปในน้ำ ด้วยความสงสัยจึงได้ถามแม่ชีว่า...



"ทำไมท่านเดินได้ แต่เราเดินไปไม่ได้ เพราะเหตุใดหรือ?"

พูดไม่ทันขาดคำ ร่างของแม่ชีก็ค่อยๆ ลอยขึ้นจากผิวน้ำสู่อากาศ ทันใดนั้นเองฉัพพรรณรังสีก็เจิดจรัส แม่ชีก็กลับกลายเป็น **พระโพธิสัตว์กวนอิม** พระองค์ยิ้มอย่างมีเมตตาบอกกับตั่วเหล่าเอี๊ยว่า...

"เพราะเจ้ามีรากบุญ เราจึงมาโปรด เหตุที่เจ้าลอยไม่ได้ เพราะตัวของเจ้าหนัก หนักไปด้วยบาปเวร กระเพาะของเจ้าเต็มไปด้วยชีวิตเลือดเนื้อ และวิญญาณของสัตว์เล็กสัตว์น้อย ตัวเจ้าจะเบาได้อย่างไรเล่า?"

ด้วยจิตสำนึก ตั่วเหล่าเอี๊ยจึงหยิบมีดมาผ่าท้องตัวเอง ลำไส้กลายเป็นปลาไหลและงู กระเพาะกลายเป็นเต่า และสำเร็จธรรมขึ้นไปเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์

ที่เล่าเรื่องนี้ให้ฟัง อยากให้ท่านทั้งหลายได้คิด เนื้อสัตว์ที่กินอยู่ทุกวัน ไม่ว่าเนื้อหมูก็ดี เป็ดไก่ก็ดี วัวควายก็ดี พวกเขาเหล่านั้นต่างเป็น พ่อ แม่ พี่ น้องแต่ชาติปางก่อนของเรามาเกิดเพื่อใช้กรรมทั้งนั้น รู้อย่างนี้แล้วเรายังกลืนกินเนื้อเขาลงอีกหรือ ?

เหตุเพราะปุถุชนเวียนว่ายตายแล้วเกิด
ถือกำเนิดสัตว์เปลี่ยนเวียนหลากหลาย
ทั้งคนสัตว์อุบัติแล้วไม่อยากตาย
สัตว์บางรายอดีตชาติเป็นญาติเรา

南無觀世音菩薩



ชีวิตฉันฉันก็รักท่านก็รู้
ด้วยฉันกู่ก้องฟ้ายามถูกเฉือน
ชีวิตฉันใช่ยกให้ใยบิดเบือน
น้อมติงเตือนท่านตรึกตรองกฎของกรรม

"ร่างกายคน

มีกลไกต่อต้านเนื้อสัตว์อยู่

ซึ่งต่อต้านเนื้อสัตว์ทุกชนิด

มันไม่สามารถย่อยเนื้อได้ทั้งหมด

ส่วนที่เหลือจะเน่า

และทำอันตรายต่อสุขภาพ"



Gabriel Schenkenbach
Photos by: Maurizio Montani

มหัศจรรย์
กินเจเพื่อสุขภาพ

ก ิ น เ จ เ พื่ อ สุ ข ภ า พ

กินเจเพื่อสุขภาพ

เคยได้ยินคำพูดนี้ไหม "โรคภัยไข้เจ็บเข้ามาทางปาก ภัยพิบัติออกมาจากปาก" มนุษย์เราจะแข็งแรงหรือขี้โรค ขึ้นอยู่กับปากทั้งนั้น จึงมีคำพูดว่า

" หมดางอยู่ที่ปาก "

" ปากเป็นเอก เลขเป็นโท "

" เรื่องกินเรื่องใหญ่ เรื่องตายเรื่องกลาง เรื่องตะรางเรื่องเล็ก "

" พูดดีเป็นศรีแก่ปาก พูดมากปากจะมีสี "

" กินอยู่กับปาก อยากอยู่กับท้อง "

จากตัวอย่างที่ยกมา เห็นได้ว่าในชีวิตประจำวันของมนุษย์ไม่พ้นเรื่องกินและเรื่องปากท้อง เดี๋ยวนี้กินกันแปลกๆ กินกันพิสดาร กินกันจนขาดมนุษยธรรม ขาดจริยระเบียบในการกิน กินกันทั้งวันทั้งคืนตลอด 24 ชั่วโมง คนไทยจึงเป็นหนี้เป็นสินกันมาก ก็เพราะไม่รู้จักยับยั้งเรื่องกินนั่นเอง เจริญแต่เพียงความงามของวัตถุ แต่จริยระเบียบทางจิตใจอันดีงามหดหายไปแล้ว

เคยสงสัยไหมว่า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือเจ้าชายสิทธัตถะนั้น พระองค์ทรงเสด็จออกจากวัง ออกจากความสุขสบาย ออกจากวัตถุกามมาบำเพ็ญอยู่ใต้ต้นโพธิ์ แต่เดี๋ยวนี้ศิษย์ตถาคต ออกจากต้นโพธิ์กลับเข้าสู่วัง เข้าหาวัตถุกาม

พระองค์บัญญัติเรื่องการกินของภิกษุคือ ฉันมื้อเดียวก่อนเที่ยง นั่นคือ 11 โมงเช้า เพราะตั้งแต่ตี 3 ถึง 11 โมงเช้าเป็นเวลาของมนุษย์ *(มนุษย์แปลว่า ประเสริฐ ที่ประเสริฐเพราะบำเพ็ญธรรม)* จาก 11 โมงเช้าถึง 1 ทุ่มเป็นเวลาของเดรัจฉาน จาก 1 ทุ่มถึงตี 3 เป็นเวลาของผีเปรต

แล้วปัจจุบันเราบริโภคเลือกเวลากันหรือเปล่า ? เราจึงเป็นทั้งมนุษย์ เดรัจฉานและผีในวันเดียวกัน เราเป็นครบทุกชนิดเลยก็ว่าได้ ในเมื่อเป็นครบทุกชนิด การแสดงออก การกระทำและจิตใจในสังคมปัจจุบันจึงมีครบทุกรูปแบบเช่นกัน ตามหน้าหนังสือพิมพ์ ปล้น จี้ ฆ่า ข่มขืน เกิดขึ้นอยู่ทุกวัน





ยกเว้นเสียแต่ว่าการบริโภคของเรา เป็นการบริโภคที่บริสุทธิ์สะอาด เป็นอาหารไร้ซึ่งบาปเวร เราจึงจะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์สูงขึ้นไปกว่านี้ เป็นเทวดาก็ได้เชื่อหรือไม่ ? เพียงแค่อาหารที่กินอยู่ทุกวัน สามารถทำให้เราพ้นนรกได้เช่นกัน

ฉะนั้น คนที่บำเพ็ญธรรม ร่างกายต้องสมบูรณ์แข็งแรง กำลังวังชาดี หูตาสว่างไสว อยากเข้าวัดเข้าวาเข้าหาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือจะรอให้ชะตาตก อกหัก หลักลอย คอยงานสังขารแก่ ประการสุดท้ายยิ่งแย่ใหญ่ เมื่อเราชราเดินสามขา ถือไม้เท้าเดินกระย่องกระแย่งมาบำเพ็ญ ตอนนั้นหมดแรงทำชั่ว แล้วจะทำความดีมันจะมีแรงหรือ ?

สิ่งมีชีวิตไม่ว่าคนหรือสัตว์ เกิดแก่เจ็บตายเหมือนกันทั้งนั้น คำว่า *"สังขาร"* แปลง่ายๆ คือ เกิดมา ตั้งอยู่ เสื่อมสลาย ดับไป ตอนเกิดไม่รู้ ตอนตั้งอยู่ก็แก่งแย่ง ตอนดับไปยิ่งน่ากลัวใหญ่ มีใครบ้างไม่กลัวตาย ต้องตายทั้งนั้น จะช้าหรือเร็วก็ตายทุกคน

การตายของมนุษย์มี 3 ลักษณะ

1. หมดอายุขัย ตายตามธรรมชาติ

2. ฆ่าตัวตาย หมายความว่าเต็มใจให้ตัวเองตาย

3. ถูกฆ่าตาย เช่น ถูกยิง ถูกฟัน ถูกแทง เขาเรียกว่า ***ตายโหง*** เป็นผีตายโหงจะเฮี้ยนมาก แค้นมาก แค้นใครล่ะ ! ก็แค้นคนที่ฆ่าเขา แล้วจะตามจองล้างจองผลาญไม่สิ้นสุด

การตายของสัตว์มี 2 ลักษณะ

1. หมดอายุขัย ตายตามธรรมชาติ

2. ถูกฆ่าตาย คือ ไม่เต็มใจตายและโดยส่วนใหญ่ในปัจจุบันสัตว์เกือบทุกชนิดจะถูกฆ่าตาย มากกว่าตายตามอายุขัย ถ้าเรากินเนื้อสัตว์มากเท่าไหร่ก็ฆ่ามากเท่านั้น แล้วมีสัตว์ตัวไหนสมัครใจให้เราฆ่า มีสัตว์ตัวไหนยินยอมพร้อมใจให้เราฆ่า ให้เราเฉือนชำแหละเนื้อเขาตามใจชอบ เห็นจะไม่มีฉันใดก็ฉันนั้น ตัวเราเอง เวลาเห็นใครคว้ามีดอีโต้ วิ่งรี่เข้ามาหา เราวิ่งหนีหรือวิ่งเข้าใส่มีดอีโต้ ? ไม่ต่างกันเลย ! สัตว์ทุกชนิดรักตัวกลัวตายเช่นเดียวกัน

การตายของสัตว์ลักษณะนี้ เรียกว่า ***ตายโหง*** เช่นกัน สัตว์ก็เป็นผีตายโหง ฉะนั้น เขาจึงมีความแค้น ความอาฆาต พยาบาทคนที่ฆ่า คนที่กิน เขาจะตามจองล้างจองผลาญ ไม่มีที่สิ้นสุด

คน ...เวลาหมดลมหายใจตายลง เขาเรียกว่าซากศพ และซากศพของมนุษย์เราฝังไว้ที่ป่าช้าในวัด ในวัดจึงมีผีอยู่มากมาย คนไม่กลัวคน แต่คนกลับกลัวผี ทั้งที่ผีก็มาจากคน น่าแปลกไหมล่ะ ! ตอนมีชีวิตอยู่ก็รักใคร่กันดี แต่พอตายกลายเป็นผี กลับวิ่งหนีหวาดผวา ถ้าไม่เชื่อก็กล้าๆ เดินเข้าไปในป่าช้า หรือไปที่ห้องดับจิตตามโรงพยาบาลคนเดียว พิสูจน์กันเองก็รู้

สัตว์ ...เวลาหมดลมหายใจตายลง เขาก็เรียกว่าซากศพเหมือนกัน และซากศพของสัตว์เราเอาฝังไว้ที่ไหน ? ที่วัดหรือก็เปล่า วัดวาอารามไม่มีป่าช้าสัตว์แน่นอน แล้วไปฝังไว้ที่ไหน ถ้าไม่ใช่กระเพาะของมนุษย์ ท้องของเราจึงเป็นป่าช้าเคลื่อนที่ ตอนเช้าก็แบกป่าช้าไปทำงาน ตอนเย็นก็แบกป่าช้าเข้าบ้าน เราบอกว่าเรากลัวผี แต่ผีในกระเพาะ

เต็มป่าช้า วิญญาณเป็ด ไก่ หมู วัว ควาย ทั้งนั้น ทุกวันเราจึงอยู่กับผี กลางคืนก็นอนกับผี มิหนำซ้ำถ้าอากาศหนาวก็ห่มผ้าให้ผี เพราะกลัวผีมันจะหนาว แปลกไหมล่ะ ?

ในเมื่อกระเพาะอาหารของเราสกปรกอย่างนี้ แล้วร่างกายของคนเรามันจะแข็งแรงได้อย่างไร ? เพราะเนื้อสัตว์ที่กินเข้าไปเต็มไปด้วยเชื้อโรค เชื้อพยาธิ เป็นบ่อเกิดของโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ มากมาย

ลองพิจารณาดูโรคร้ายๆ ในปัจจุบัน ร้อยเปอร์เซ็นต์เริ่มต้นมาจากสัตว์ทั้งนั้น ปลาก็เป็นโรค ไก่ก็เป็นโรค หมูก็เป็นโรค วัวควายก็เป็นโรค ทั้งที่รู้ข่าวต่างๆ ข้อมูลข่าวสาร วิทยุ หนังสือพิมพ์ ประเทศไหนๆ ก็รู้เรื่องนี้ทั้งนั้น แต่คนส่วนใหญ่ทั้งที่รู้ก็ยังกิน จะทำร้ายตัวเองกันไปถึงไหน ?

เนื้อสัตว์ถ้ากินมากๆ สะสมนานๆ จะเกิดเป็นเนื้อร้ายหรือมะเร็ง คำว่า ***"เนื้อร้าย"*** ศัพท์ทางแพทย์จะบอกว่าเป็นมะเร็งไว้ก่อน เซลล์มะเร็งขยายตัวด้วยความร้อน แต่ถ้าเรางด



เนื้อสัตว์ และเพิ่มอาโปธาตุ คือ...ธาตุเย็น เซลล์มะเร็งจะลดการขยายตัวลง

ในความเป็นจริงทั้งมนุษย์และสัตว์ไม่สามารถสังเคราะห์แสงจากดวงอาทิตย์ได้ ร่างกายของมนุษย์และสัตว์ไม่สามารถผลิตวิตามินซีเองได้ นอกจากพืชผักผลไม้เท่านั้น ที่มีสารสีเขียวหรือคลอโรฟิลล์ มีความสามารถในการฟอกเลือดให้สะอาด เพื่อไปหล่อเลี้ยงร่างกายมนุษย์และสัตว์

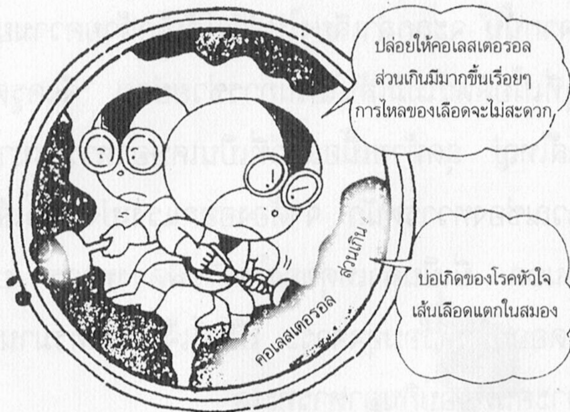
มนุษย์ไม่สามารถรับพลังงานโดยตรงจากแสงอาทิตย์ได้ จะต้องอาศัยพืชผักและต้นไม้แปรเปลี่ยนเป็นพลังงานอันยิ่งใหญ่เข้าสู่ร่างกาย

ฉะนั้น จึงไม่น่าแปลกใจว่าทำไมคนที่กินเนื้อสัตว์เยอะๆ กินผักน้อย หรือกินแต่เนื้อไม่กินผัก จะป่วยเป็นโรคต่างๆ มากมาย เช่น โรคริดสีดวงทวาร แผลในกระเพาะอาหาร แผลในลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ โรคพยาธิ โรคเก๊าท์ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ความดันโลหิตต่ำ หลอดเลือดตีบตัน หรือคลอเรสเตอรอลสูง ฯลฯ

โรคหลอดเลือดตีบตัน

ขั้นตอนการรักษา หมอจะผ่าตัดดึงเอาไขมันเหนียวๆ ออกจากเส้นเลือด เจ้าไขมันตัวนี้ที่อุดตันในเส้นเลือด เราก็รู้อยู่แล้วว่ามัน คือ...*ไขมันสัตว์* นี่คือโรคคอเรสเตอรอลหรือไขมันสัตว์อุดตันในเส้นเลือด

คุณเคยได้ยินดอกกะหล่ำปลี หรือเต้าหู้อุดตันในเส้นเลือดบ้างหรือเปล่า ? ร้อยวันพันปีมีข่าวอย่างนี้บ้างไหม ?



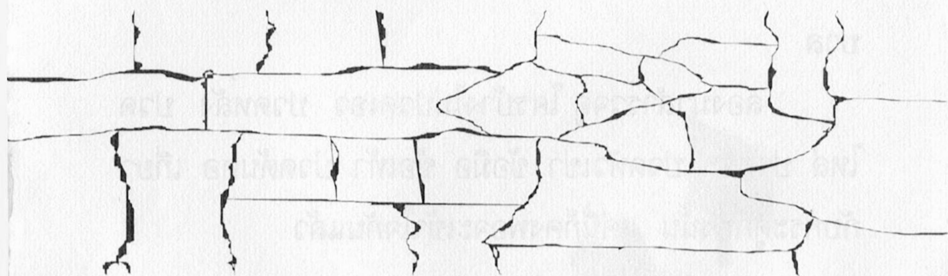
โรคริดสีดวงทวาร

คนไทยเราเป็นกันมากเหลือเกิน โดยเฉพาะคนที่ไม่ชอบกินผัก เหตุผลเพราะเนื้อสัตว์ไม่มีเส้นใยไฟเบอร์ ในการช่วยย่อย เริ่มตั้งแต่การเคี้ยว กลืนลงสู่กระพาะ ฟันของมนุษย์ถูกสร้างมาให้บดเคี้ยวธัญญพืช ผักผลไม้ แต่เรากลับมาเคี้ยวเนื้อ ซึ่งเป็นเรื่องที่ผิดธรรมชาติ

จากนั้นก็โยนภาระไปให้กระเพาะ ต่อจากกระเพาะก็เป็นลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ ช่วงที่เนื้อสัตว์อยู่ในกระเพาะมันจะหมักหมมเน่าเหม็นอยู่ในท้องของเราเกิน 24 ชั่วโมง ต่อจากนั้น จะถูกลำเลียงไปสู่ลำไส้เล็กด้วยความยากลำบาก เหตุที่เนื้อสัตว์ไม่มีเส้นใยในการช่วยย่อย จึงครูดถูไถไปกับลำไส้ใหญ่ สุดท้ายเนื้อสัตว์ที่เป็นเศษอาหารจะมาอัดและตุงบริเวณช่องทวารหนัก จำต้องออกแรงเบ่ง ลำไส้จึงออกมาข้างนอก นี่เป็นสาเหตุของโรคริดสีดวงทวาร บางรายก็มีเลือดออกมาพร้อมอุจจาระ เป็นที่เจ็บปวดทรมานมาก โดยเฉพาะคนที่ชอบกินอาหารทะเล

โรคกระเพาะอาหาร

เป็นกันมากเช่นกัน ก็เหตุเพราะเรากินเนื้อสัตว์เป็นประจำ กระเพาะอาหารจึงหลั่งน้ำย่อยออกมาเป็น 2 เท่าเพื่อบดย่อยเนื้อ เพราะเนื้อสัตว์ไม่มีเส้นใยไฟเบอร์ ฉะนั้น คนที่กินเนื้อสัตว์ เมื่อถึงเวลากินแล้วไม่ได้กิน จะเกิดอาการแสบและปวดท้องมาก เหตุที่ว่ากระเพาะจะหลั่งน้ำย่อยซึ่งมีฤทธิ์เป็นกรดมากัดกระเพาะของตัวเอง





โรคเก๊าท์

น่าสงสารคนที่เป็นโรคนี้เหลือเกิน เหตุที่ชอบกินสัตว์ปีก ไก่ เป็ด นก ฯลฯ เหตุที่มันบินได้เพราะตัวมันเบา กระดูกเป็นรูพรุน ที่สำคัญมีกรดยูริกสูง แน่นอนโรคที่เป็นต้องเกี่ยวกับกระดูก เพราะรับเอากรดยูริกเข้าไปเต็มๆ ไม่ว่าปวดเอว ปวดกระดูก ปวดตามข้อ ฯลฯ

ทรมานแค่ไหนก็ยังอยากกินเนื้อเขา หนังเขา อย่างนี้เรียกว่าไม่รักตัวเอง ยังไม่ทันจะแก่ตัวก็เดินหลังค่อม ลุกก็โอย ! นั่งก็โอย !..ปวดเมื่อยไปหมด ทั้งที่ยังหนุ่มยังสาวอยู่ พอแก่ตัวลงก็หันหน้าเข้าโรงพยาบาล เข้าคลีนิค เอาเงินที่ลำบากกว่าจะหามาได้ไปให้หมอหมด จนบางรายหมดเนื้อหมดตัว เป็นหนี้เป็นสิน เพราะต้องใช้เงินเป็นค่ารักษาพยาบาล

ลองมาสำรวจดู ใครบ้างไม่ปวดเอว ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดขา ปวดหัวเข่า ข้อมือ ข้อเท้า ปวดต้นคอ เกี่ยวกับกระดูกทั้งนั้น แค่นี้ก็คงพอจะเข้าใจกันแล้ว

โรคพยาธิ

ตอนกินก็มองไม่เห็น ถึงเห็นก็ไม่สนใจ เพราะมันจะเป็นเม็ดสาคูฝังอยู่ตามเนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อควาย อาหารประเภท ลาบ ก้อย ลู่ เลือดสดๆ หรือกินเนื้อดิบๆ แกล้มเหล้า

บางคนก็ทำกันเอง เปิบเนื้อสดๆ แดงๆ มาสับ บีบมะนาวลงไป มะนาวมีฤทธิ์เป็นกรด กรดมะนาวทำปฏิกิริยากับเนื้อสัตว์ มันจึงขาวขึ้นมา เราก็เข้าใจว่ามันสุกแล้ว ใส่เครื่องปรุงลงไป ซอยพริก โรยผักชี ทั้งที่เนื้อจานนั้นยังดิบอยู่ จึงเป็นสาเหตุของโรคพยาธิแส้ม้า พยาธิปากขอ พยาธิเส้นด้าย พยาธิตัวตืด พยาธิตัวกลม และร้ายแรงที่สุดพยาธิตัวจี๊ด เคลื่อนที่ได้ไวมาก รักษาไม่หาย ขึ้นไปที่ตาตาบอด ขึ้นไปที่สมอง มีแต่ตายกับตาย

หลายปีก่อนคนอีสานจึงเป็นโรคไหลตายโดยไม่ทราบสาเหตุ จะด้วยตัวจี๊ดขึ้นสมองหรือเปล่า จึงทำให้ตายเหมือนคนนอนหลับ

พยาธิเมื่อมันชอนไชไปสู่อวัยวะหลักสำคัญๆ ในร่าง



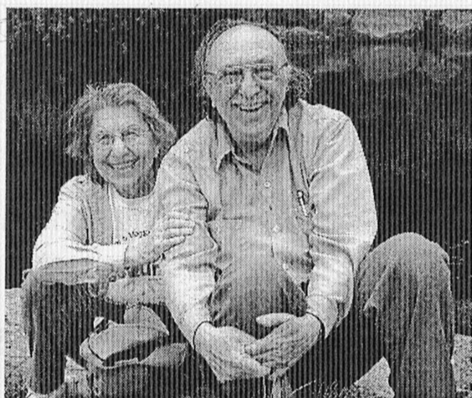
กาย อายุสั้นทุกคน ไม่วายเรายังโยนความผิดไปให้ผีแม่ม่าย ผู้ชายก็ต้องทาเล็บแดงๆ สวมผ้าถุง แขวนปลัดขิกสีแดงไว้ป้องกันตัว สารพัดวิธี แต่ก็ยังมีหนุ่มสาวเป็นโรคไหลตาย แม้ในปัจจุบันก็ยังเป็นข่าวอยู่เสมอ ทีนี้รู้เหตุผลกันหรือยัง

ยังมีอีกหลายโรคมากมาย ล้วนแล้วแต่ต้นเหตุมาจากเนื้อสัตว์ทั้งนั้น ปัจจุบันโรคใหม่ๆ ที่เกิดกับสัตว์แล้วมาระบาดสู่คนกินนั้น ยิ่งมาก็ยิ่งมาก

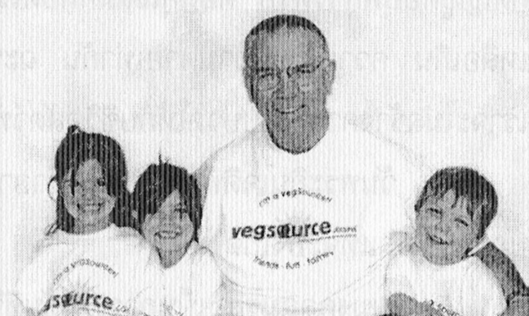
คนไทยยังเข้าใจว่า การกินเจเป็นเรื่องของพวกที่ล้าหลัง เป็นเรื่องของอาซิ้มอาม่าตามโรงเจศาลเจ้า เราเข้าใจผิดกันอย่างนี้มานานแล้ว ทั้งที่ความเป็นจริงในปัจจุบันผู้ที่มีชื่อเสียงไม่ว่าจะเป็นนักกีฬา ดารา นักร้อง ผู้นำประเทศ ผู้นำทางศาสนาส่วนใหญ่จะไม่กินเนื้อสัตว์ เขาเหล่านั้นยังไม่เห็นมีใครผอมแห้งแรงน้อย ซูบซีดขาดสารอาหารแม้แต่คนเดียว ตรงกันข้ามกลับมีกำลังวังชา เปี่ยมด้วยจิตเมตตาและปัญญา ก่อประโยชน์ต่อสังคมโลกอย่างมากมาย...

" มังสวิรัติ...เป็นคำตอบสุดท้าย "















ฝึกกินเจอย่าง



1. สั่งให้แม่ค้าผัดให้ เพียงแค่ล้างกระทะ ไม่ใส่เนื้อสัตว์เท่านั้นเอง

2. ถ้ามีเนื้อสัตว์ก็ให้เขี่ยออก การกินแบบนี้เขาเรียกว่า **"เจเขี่ย"**

3. กินเจวันเกิดตัวเองเพื่อเป็นสิริมงคลและแสดงความกตัญญูต่อบุพการีด้วย ตอนคุณแม่คลอดเรามาท่านเจ็บปวดเหลือเกิน ความเป็นความตายเท่ากัน ฉะนั้น วันเกิดตัวเองเราจะไม่สร้างความเจ็บปวดให้กับชีวิตสัตว์ทั้งหลาย

4. วันพระกินเจดีที่สุด ควรนำอาหารเจไปใส่บาตรบุญจริงกุศลแท้จะบังเกิด

5. วันมงคลสมรส เป็นการเริ่มต้นชีวิตใหม่ ชื่อก็บอกอยู่แล้วว่าเป็นวันมงคล จึงไม่ควรฆ่าสัตว์ประหัตประหารชีวิต ไม่ควรเลี้ยงเหล้าและเนื้อสัตว์ ชีวิตคู่ของเราจะดำเนินไปด้วยดี *(เดี๋ยวนี้งานแต่งงานเริ่มนิยมเลี้ยงอาหารเจกันมาก)*

6. วันนักขัตฤกษ์หรือวันมงคลต่างๆ ควรกินเจ ปล่อยชีวิตสัตว์ ปล่อยนก ปล่อยปลา อายุเราจะไม่สั้น

อยากเข้าครัวฝึกทำอาหารเจกินเอง เป็นเรื่องแสนจะง่าย



1. เปลี่ยนน้ำปลาเป็นซีอิ๊วขาว

2. เปลี่ยนน้ำมันหมูเป็นน้ำมันพืช

3. เปลี่ยนเนื้อสัตว์เป็นโปรตีนเกษตร หรือเนื้อเทียม แสนจะสะดวก สมัยก่อนอาหารเจไม่มีให้เลือกกิน สมัยนี้มีมากจนไม่ต้องเลือก อาหารเจในปัจจุบันจะเรียกว่า เจไฮเทคก็ได้ โลกาภิวัตน์เหลือเกิน ลูกชิ้นเจ ไก่เจ กุ้งเจ หมูเจ มีให้เลือกกินมากมาย สำหรับคนใหม่ที่ฝึกกินเจ หรือผู้ที่ยังยึดติดในรูปลักษณ์อยู่

แต่หากเข้าใจหลักการกินเจอย่างละเอียดแล้ว พืชผักสีเขียว ผัด ต้ม แกง ง่ายๆ ขอให้ครบ 5 หมู่ ก็เพียงพอแล้ว

4. ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนกระทะ เปลี่ยนครัว เปลี่ยนจานชามช้อน ไม่จำเป็นต้องแยกโต๊ะ ล้างให้สะอาดก็ใช้ได้แล้ว อยู่ในครอบครัวเดียวกัน เรากินเจร่วมโต๊ะเดียวกันกับผู้ที่กินเนื้อก็ได้ อย่าตึงจนเกินไป เพียงล้างกระทะ จานชามก็ใช้ได้แล้ว ***ถ้าจะหยุดทั้งที หยุดที่จิต ไม่ใช่หยุดที่กระทะ***



พืชผักฉุน 5 อย่างที่คนกินเจควรละเว้น



1. **กระเทียม** กระทบกระเทือนธาตุไฟ-หัวใจ
2. **หัวหอม** กระทบกระเทือนธาตุน้ำ-ไต
3. **หลักเกี๋ยว** กระทบกระเทือนธาตุดิน-ม้าม
4. **กุ้ยช่าย** กระทบกระเทือนธาตุไม้-ตับ
5. **ใบยาสูบ** กระทบกระเทือนธาตุโลหะ-ปอด

關 公 慈 語

พระโอวาทท่านสักกะเทวราช

วิทยาศาสตร์ยืนยันเป็นหลักการ
คำกล่าวขานใครไม่เชื่อพิเคราะห์ได้
วันข้างหน้าโลกเรานี้จะเปลี่ยนใหม่
คงเหลือไว้แต่คนดีที่กินเจ
พืชผักฉุนทั้งห้าทุอาหาร
ถูกกวาดกว้านสิ้นรากไม่เหลือหลอ
มิใช่เราพระผู้พี่จะลวงล่อ
วิทยาศาสตร์รอให้พิสูจน์เป็นบทยาว
ฆ่ากินสัตว์ตัดชีวิตอยากคิดหวาน
ไม่เชื่อท่านถึงวันนั้นจะได้เห็น
คนปากแข็งกายเหล็กไหลเถียงไม่เว้น
ใครหมกเหม็นกายโสมมกวาดจมไป
หากไม่เป็นดังว่าข้าฯ เสียสัตย์
ยอมถูกตัดลดตำแหน่งจากพระแม่ฯ
ฟ้าดินเวียนผันเปลี่ยนไปข้ารู้แท้
กวนอูแม้จะหาญกล้าน้ำตานอง
น้ำตานองเพราะเวไนยไม่รู้ความ

รายการหนังสือของทางร้านกระวี

1. พุทธวจนะ 1, 2
2. ก้าวสู่หนทางการบำเพ็ญธรรม 1, 2
3. ไขความแยบยลพุทธระเบียบ 15 ข้อ
4. บทสำรวจตนเอง
5. บทเตือนสติตนเอง
6. บันทึกหอจันทร์คู่
7. บาป-บุญ-คุณ-โทษ
8. บัวเบ่งบานทั่วแดนดิน
9. จะบำเพ็ญธรรมอย่างไรให้เสมอต้นเสมอปลายในปลายธรรมกัปป์
10. แสงทองส่องชีวิต 1
11. คัมภีร์เพลง 1
12. เพลงธรรมมหาชาติ
13. ลังกาวตารสูตร
14. ทางสายกลาง 2
15. วาจาสอนจิต คติสอนใจ
16. การสร้างบุญกุศลที่สูงสุด
17. เนื้อสัตว์...อาหารอันโอชะหรือพญามัจจุราช
18. ทางไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน
19. มหัศจรรย์ฉันกินเจ

ธนาณัติสั่งจ่ายในนาม

คุณ วิชัย แซ่เล่า
ตู้ ปณ. 31 ปณฝ. บางปะแก้ว
กทม. 10141

ชำระเงินผ่านทางธนาคาร

บัญชีออมทรัพย์ ธ. กรุงไทย จำกัด
สาขา ถนนสุขสวัสดิ์
ชื่อบัญชี นาย วิชัย แซ่เล่า
บัญชีเลขที่ 029-1-45512-3

ภาคกลาง

คุณ ชารินี บุญขาย 90 บาท

คุณ กัญญา เจริญวารีกุล 35 เล่ม

คุณ พัชราภรณ์ วิทูรย์จิตต์ 8 เล่ม

คุณ เกสร แยงคำ 60 บาท

รายชื่อผู้ร่วมพิมพ์ผ่านคุณ พัฒนา บวรธรรมจักร

คุณ ขนิษฐา จันทร 120 บาท

คุณ สุวรรณา โพธยานุวัตร

คุณ วรรณิกา โพธยานุวัตร

คุณ ปัทมา โพธยานุวัตร

คุณ สายธาร โพธยานุวัตร

คุณ สิริวรรณ โพธยานุวัตร 380 บาท

คุณ เฉลิม โพธยานุวัตร

คุณ จรรยาลักษณ์ โพธยานุวัตร

คุณ พูนสุข ล้อมสุทา

คุณ สมศรี ล้อมสุทา

คุณ บุปผา ล้อมสุทา

คุณ กาญจนา พุ่มแสงทอง 100 บาท

คุณ สมชาย บวรธรรมจักร 120 บาท

คุณ อรรถพล บวรธรรมจักร 60 บาท

คุณ เอมมิกา บวรธรรมจักร 36 บาท

คุณ พัฒนา บวรธรรมจักร 120 บาท

คุณ พิมพ์ปภา กังสดาร 120 บาท

รายชื่อผู้ร่วมพิมพ์ผ่านคุณ ชูเกียรติ ธาราชีวิน

คุณ สุ่ยล้วง แซ่เนี้ย 250 บาท

คุณ วิชัย ลิ้มประพันธ์ 250 บาท

คุณ ธงชัย กาญจนนุกกูลศิริ 100 บาท

ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม 500 บาท

คุณ รำไพ หาญเสนา 50 บาท

คุณ คำรน วิทยาขจรเดช

คุณ เยียกฮุย แซ่ตั้ง 100 บาท

คุณ กิจ แซ่หลี

คุณ เซี้ยะจวง แซ่เจีย

คุณ เซี้ยะเกา แซ่ตั้ง 100 บาท

คุณ เซี้ยะจั้ว 500 บาท

รายชื่อผู้ร่วมพิมพ์ผ่านคุณ อัญชลี ธีรภาพธนสาร

คุณ จตุพร ฉิมพาลี 50 บาท

คุณ สุรศักดิ์ โกมลเจิดสิริ 50 บาท

คุณ จารุวรรณ คนเที่ยง 50 บาท

คุณ สมหมาย ต้นเฮง 50 บาท

คุณ อนงค์ แสงสอน 50 บาท

คุณ วีรพล แจ่มสอาด 50 บาท

คุณ เพ็ญจวรรณ มั่นคงวงศ์สกุล 50 บาท

คุณ บัวลอย พลแสน 50 บาท

คุณ กัลยา อิทรจันทร์ 50 บาท

คุณ จรีรัตน์ สุขเกษม 40 บาท

คุณ บุญฤทธิ์ รูปปัจจัย 100 บาท

คุณ อุไรพร แซ่แต้ 300 บาท

คุณ อ่วงเจ็ง แซ่ลิ้ม 200 บาท

คุณ วรวรรณ ธีรภาพธนสาร 100 บาท

คุณ อัญชลี ธีรภาพธนสาร 500 บาท

คุณ สำราญ แซ่แต้ 200 บาท

คุณ หลี่เอี้ยนจือ (ศรีสุดา ไตรสูงเนิน) 100 บาท

คุณ บุญชู น้ำดอกไม้ 200 บาท

คุณ วิภาภรณ์ แซ่ชิ้ม 20 บาท

คุณ บุญยอด เจริญโภชน์ 50 บาท

คุณ สุมาลี เจริญโภชน์ 50 บาท

รายชื่อผู้ร่วมพิมพ์ผ่าน คุณ นฤมล ทรงวัฒนา

ด.ช. นนทชัย สรตริยานน 260 บาท

ด.ช. ภาปราชญ์ สุรตริยา 500 บาท

คุณ ณัฐวุฒิ องอาจ 50 บาท

คุณ ลูกอินทร์ วิริยาภรณ์ 30 บาท

คุณ ถา แสนมา 100 บาท

คุณ สุพจน์ กัลยารัตน์ 20 บาท

คุณ มาลัย เปาริกรัตน์ 20 บาท

คุณ นฤมล ทรงวัฒนา 100 บาท

คุณ ไคซัน แซ่ล้อ 100 บาท

คุณ บุญทิน วนาพรม 20 บาท

คุณ วรรณา สว่างไสว 30 บาท

คุณ สุดารัตน์ แซ่เฮ้ง 100 บาท

คุณ กิมยัง แซ่อั้ง 300 บาท

ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม 220 บาท

คุณ เวียน บพัตร อุทิศให้

แม่ เมธ,ป้ามวน อุทุม,พ่อเล็ก,นายอยู่ บพัตร100บาท

คุณ นรินทร์ ทรงวัฒนา 100 บาท

คุณ โป๊ฮก แซ่ล้อ 200 บาท

คุณ พัชรินทร์ ลายสนิท 100 เล่ม

คุณ ศรี ตระการจันทร์ และลูกหลาน 320 บาท

คุณ สุนีย์ เล้าอรุณ 100 บาท

สถานธรรมไท่เหิง 100 เล่ม

คุณ แดง แซ่อุ่ย 100 บาท

คุณ มาลัย พินิตรัตนะ อุทิศให้

คุณ โก้ แซ่อึ้ง,คุณมาลี สุขประเสริฐศิลป 80 เล่ม

รายชื่อผู้ร่วมพิมพ์ผ่านคุณ พรทิพา มิ่งสรรพางค์

คุณไพศาล-คุณพรทิพา มิ่งสรรพางค์

ด.ช.พงค์ธร-ด.ช. ฐิติภัทร มิ่งสรรพางค์ 150บาท

คุณ ธวัช – คุณ ผ่องแผ้ว ศรีสกล 150 บาท

คุณ เทวิน – คุณ วิภารัตน์ อ่องทับน้ำ

คุณ ทิพอาภา – คุณ ทินรัตน์ อ่องทับน้ำ 150บาท

คุณ สัญชัย – คุณ นงลักษณ์ เบญจกุล 75 บาท

คุณ สมบัติ เบญจกุล

คุณ ถนวย เบญจกุล 150 บาท

คุณ มาลี นวลใย

คุณ ประหยัด นวลใย 150 บาท

คุณ ทองพูน ทวีคง

คุณ ทองอยู่ ทวีคง 150 บาท

คุณ เปรมฤดี ทวีคง

คุณ พรรณทิพา ทวีคง 225 บาท

คุณ ศิลปชัย ทวีคง

คุณ พเยาว์ มิ่งสรรพางค์

คุณ เยิ้ม มิ่งสรรพางค์ 300 บาท

คุณ ประเทือง มิ่งสรรพางค์ 135 บาท

รายชื่อผู้ร่วมพิมพ์ผ่าน คุณ ศิริพร เมืองมา

คุณ ศิริพร เมืองมา

คุณ สะอิ้ง เมืองมา

คุณ สังข์ แซ่จู

คุณ เพิ่ม เมืองมา 1000 บาท

คุณ เชื้อ คชนิล

คุณ สงัด อ่วมแย้ม

คุณ เอิญ คชนิล

คุณ สังวาล เหล็กคม

คุณ ทองหล่อ โพธิงาม

คุณ พลาพล โพธิงาม

คุณ ศิริเพชร โพธิงาม 100 บาท

คุณ ศิริพรรณ โพธิงาม

คุณ คัมภีร์ โพธิงาม

คุณ ลำเพย โตคำนุช

คุณ คำมี เรืองชิม 300 บาท

คุณ สมศักดิ์ เม้ยกำเนิด 300 บาท

คุณ พะยอม เซี่ยงว่อง 300 บาท

คุณ สงบ เอี่ยมสำอางค์ 300 บาท

คุณ ซิ้นฝุ่น เซี่ยงว่อง 300 บาท

คุณ สมยศ เม้ยกำเนิด 300 บาท

คุณ สุริยา เม้ยกำเนิด 300 บาท

คุณ ตุ้ย จวนเก่า 100 บาท

คุณ จำเนียร จวนเก่า 100 บาท

คุณ อินทร์ แซ่เต็ง 100 บาท

คุณ สำเนียง กันภัย 100 บาท

คุณ อำนวย กันภัย 100 บาท

คุณ สุเทพ จวนเก่า 100 บาท

คุณ ชลธิชา จวนเก่า 100 บาท

คุณ สายหยุด จวนเก่า 100 บาท

คุณ ณัฐพร กันภัย 100 บาท

คุณ ยุทธพงษ์ กันภัย 100 บาท

คุณ อรสา บุญโสภาคกุล 150 บาท

พุทธสถานเทียนจง 1000 เล่ม

คุณ อุบล ศรีอุทโยภาส 30 เล่ม

รายชื่อผู้ร่วมพิมพ์ผ่านคุณ สมหมายโฆษิตสวัสดิ์

คุณ เฮี้ยง แซ่เอี๊ยง
คุณ ขาลั้ง แซ่เซียว
คุณ สุพรรณ แซ่ลั้ง
คุณ จิราภรณ์ แซ่อั๊ง 35 เล่ม
คุณ อนุชา แซ่อั๊ง
คุณ ประสิทธิ์ แซ่อั๊ง
คุณ ลำเนียง แซ่เอี้ยว
คุณ ถนอม เซี้ยสิริ
คุณ มะระ พูนผล 10 เล่ม
คุณ ธวัฒชัย นำมาเจริญ
คุณ จำนง เซี้ยสิริ
คุณ ธงชัย น้อมเจริญ
ด.ช. ทิพร น้อมเจริญ
คุณ มาลี ผลบุญสืบ อุทิศให้บรรพชน
คุณ บุญเลิศ ผลบุญสืบ 10 เล่ม
คุณ เง็กลั่น แซ่อิ๋ว
คุณ สำรวย เผือกขวัญนาค
คุณ สัมฤทธิ์ ทับอินธร 20 เล่ม
คุณ โชคดี สุขสุจริตพร
และครอบครัว
คุณ ภัคจิรา ผุดผ่อง 50 เล่ม
คุณ อรัชพร ผุดผ่อง 20 เล่ม
คุณ สมหมาย รอดหนู
คุณ สมศักดิ์ บุญครุฑ 3 เล่ม
ด.ช. ชาคริต รอดหนู
คุณ สิริพร ลิ้มมงคล และ
คุณ เฉิน อา ฉิน 300 บาท
คุณ วีรนุช พูลพิเศษ 3 เล่ม
คุณ จุรี เมืองดี 100 เล่ม

รายชื่อผู้ร่วมพิมพ์ผ่าน คุณพรทิพย์ อรรภเดโช

คุณ ชำนาญ มิตรานนท์
คุณ ตระกูล บุญประเสริฐ 10 เล่ม
คุณ ตระกูล อรรภเดโช 300 บาท

รายชื่อผู้ร่วมพิมพ์ผ่านคุณ กพัณฑ์รัตน์ ศรียะนา

คุณ กพัณฑ์รัตน์ ศรียะนา
สส. ศุภชัย โพธิ์สุ
พลตรี อัครเดช ม่วงอ่อน
คุณ ลิงโต ศรียะนา
คุณ บัวผัน ศรียะนา
คุณ ชาริติ ศรียะนา และครอบครัว
คุณ กพัณรัตน์ ศรียะนา 100 เล่ม
คุณ ณีรานุช ศรียะนา
คุณ พิสุทธิ์ อังจันทร์เพ็ญ
คุณ กิตติศักดิ์ วัฒนาทร
คุณ นภาพร สีใส
คุณ สิริภูมิ ศรีนุศิษย์
คุณ สมภาร พระพายสำโรง
คุณ สมจิตร วารินทร์
สถานธรรมเต๋อกวง 50 เล่ม
คุณ นพพร ถาวรสุลิน 50 เล่ม

รายชื่อผู้ร่วมพิมพ์ผ่านคุณ สมจิตต์ มหแสงสิริ

คุณ สมจิตต์ มหแสงสิริ
อุทิศให้ พ่อเส็ง มหแสงสิริ 500 บาท
คุณ กิม แซ่กาน 200 บาท
คุณ สมนึก มหแสงสิริ 100 บาท
คุณ สมจิตต์ มหแสงสิริ 100 บาท
คุณ สมพร มหแสงสิริ 100 บาท
คุณ สมใจ-วีระชัย เลิศล้ำวิวัฒน์ (และครอบครัว) 100 บาท
คุณ พรชัย มหแสงสิริ 100 บาท
คุณ สมชาย แซ่ม้า 100 บาท
อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร 200 บาท
คุณ วิวัฒน์ แซ่ตั้ง 100 บาท
สถานธรรม เฉินซือ 300 บาท
คุณ สมชัย ชัยปาริฉัตร 3,000 บาท
คุณ มาลีวรรณ งามจรัสศรีวิชัย 60 เล่ม

รายชื่อผู้ร่วมพิมพ์ผ่านคุณ ไพบูลย์ วชิรภูษิต

คุณ ไพบูรณ์ วชิรภูษิต 750 บาท

คุณ อภิรัตน์ – คุณหวัน แซ่ลี้ 750 บาท
คุณ อรัฐา-คุณ ปวริศ ลีลาศรีสง่า 450 บาท
คุณ มนตรี-คุณ ชีวิน นทีธาร
คุณ ฐิติมา แก่นศักดิ์สิริ 450 บาท
คุณ วราภรณ์ ลีลาศรีสง่า 750 บาท
คุณ วราลักษณ์ พลอยช่าง 30 บาท
คุณ สุวรรณา สุวรรณธนารักษ์
คุณ ศรณรงค์ สุวรรณธนารักษ์
อุทิศให้ฮุยฮ้วง แซ่เอี๊ยะ 300 บาท
คุณ วีรารักษ์ สุวรรณธนารักษ์
คุณ กิตติมา ตระการพรสมบัติ

รายชื่อผู้ร่วมพิมพ์ผ่านคุณ ปิยพงษ์ อินทสุวรรณ

พุทธสถานไท่ฉิน 10 เล่ม
พุทธสถานไท่ซิ่ง 10 เล่ม
ครอบครัวอินทสุวรรณ์ 10 เล่ม
ครอบครัวนึกอุ่นจิตร์ 10 เล่ม
คุณ สุวรรณา งามอัมพรอิทธิ (แซ่อึ้ง) 10 เล่ม
คุณ จวน กิ่งคาร 10 เล่ม
คุณ จันทร์จิรา เพลียพลและครอบครัว 10 เล่ม
คุณ วีระโชติ ยาพรมและครอบครัว 10 เล่ม
คุณ เจริญ เหมอุปถัมภ์ 10 เล่ม
คุณ วิมล แซ่กี้ 10 เล่ม
คุณ ลำไย ไชยปัญหาและครอบครัว 10 เล่ม
คุณ ธีรพล สังวรรังสี และครอบครัว 10 เล่ม
คุณ ณัฐชยา สุนันท์ และครอบครัว 10 เล่ม
ครอบครัวคงเพิ่มพูล 10 เล่ม
คุณ สมบัติ หงษา 10 เล่ม
คุณ ยุทธนา อักษรณรงค์ 20 เล่ม
คุณ เกรียงไกร จำเนียรกุล และครอบครัว 15 เล่ม
คุณ สุทธิพงษ์ หงษ์อำไพ และครอบครัว 14 เล่ม
คุณ เพ็ญนภา ชีวะกานนท์ 15 เล่ม
ครอบครัวสังข์ทอง 7 เล่ม
คุณ เกศศิริ อินทสุวรรณและครอบครัว 7 ล่ม
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม 7 เล่ม
ครอบครัวแซ่ตั้ง 7 เล่ม
คุณ สุชเชษฐ์ พัฒนาเจริญวงศ์ 6 ล่ม

คุณ ศรีสุดา สีสลับ 5 เล่ม
คุณ มะลิวัลย์ รักมิตร 5 เล่ม
คุณ ชัยรัตน์ อาจทวีกุล 5 เล่ม
คุณ สรวิทย์ งามพร้อมพันธุ์ 5 เล่ม
คุณ เฉลา สุขบรรเทิง 5 เล่ม
คุณ เจียม สุวรรณ์รัตน์โอสถ 5 เล่ม
คุณ ทัศนี สัมพันธกุล 5 เล่ม
คุณ ยุพดี สุภาดิษฐ์ 5 เล่ม
คุณ สุภาวดี – ด.ช. ปรมินทร์ ศิริบุญโยคัย12 เล่ม
คุณ สุนทร ชูมณี 5 เล่ม
คุณ นิชาพุต รัตนจิต 5 เล่ม
คุณ สิทธิชัย ชุมณี 5 เล่ม
คุณ ทองด้วง – คุณ สุวรีย์ บุปผา 5 เล่ม
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม 5 เล่ม
คุณ สุวลี แซ่ลี้ 3 เล่ม
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม 5 เล่ม
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม 3 เล่ม
ครอบครัวดิษาภิรมย์ 1 เล่ม
คุณ ชีวรัตน์ – สมเกียรติ นึกอุ่นจิตร์ 10 เล่ม
คุณ ดารัณ – คุณ อรนุช – คุณ องอาจ อินทสุวรรณ 10 เล่ม

คุณ สมศรี กังวาฬ 2 เล่ม
ครอบครัว "วิมลสถิตย์" 5 เล่ม
คุณ วีระยุทธ วะสุรัช และครอบครัว 2 เล่ม
คุณ สายเพชร เสาวรัจ 7 เล่ม
คุณ ใจรัฐ อัศวมานะศักดิ์ 3 เล่ม
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม 7 เล่ม
คุณ วันเพ็ญ ทับสุริย์-คุณ สมจิตร์ แข็งแรง และครอบครัว 9 เล่ม
ร้านอาหารเจไทย
สาขา สวัสดิการกรมทรัพย์ยากรธรณี 10 เล่ม
สาขา อิมพิเรียลลาดพร้าว 10 เล่ม
สาขา สโมสรกระทรวงอุตสาหกรรม 10 เล่ม
คุณ ยอดมงคล ทรัพย์ไพศาลสุข และครอบครัว 14 เล่ม
คุณ โสพิศ จันทร์พินิจรัตน์ 10 เล่ม
คุณ ปรีชา – คุณ เพ็ญศรี ทับทิมทอง และครอบครัว 20 เล่ม

คุณ ศิริพร อรุณทัต	7	เล่ม
คุณ รุ่งพร ตั้งเศรณีกุล และครอบครัว	20	เล่ม
คุณ สุพาวรรณ เวทย์สุนทร	7	เล่ม
คุณ เพียงลดา กฤษณะภูติ	2	เล่ม
คุณ มลเฑียร – คุณ จินดา จงจินากูล	2	เล่ม
คุณ มั่น – คุณ ทิพย์วรรณ จงจินากูล	1	เล่ม
คุณ อรัญยานี วิทยกิจ และครอบครัว	1	เล่ม
คุณ สุภาพร ศรประเสริฐ	6	เล่ม
ครอบครัววิมลรัตน์	1	เล่ม
คุณ เพ็ญศรี ศรีวะโล และครอบครัว	1	เล่ม
คุณ สมสวัสดิ์ สาครวาสี	1	เล่ม
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	1	เล่ม
ร้าน เด.เจ (อาหารเจสโมสรกระทรวงอุตสาหกรรม)	5	เล่ม
คุณ จุฑาทิพ ธรรมสาร	20	เล่ม
คุณ ปิยะพงษ์ อินทสุวรรณ	44	เล่ม
คุณ ปฐมา ลิขขิไพศาล	28	เล่ม
คุณ จิรันดร ฉันธนา คุณ อยู่วะนิยม + ครอบครัว	7	เล่ม
คุณ วิเชียร มธุลา คุณ เรวดี เราขา และครอบครัว	7	เล่ม
คุณ มนชยา รัตนประเสริฐ และครอบครัว	14	เล่ม
คุณ ญาดา อินทร์ผึ้ง	20	บาท

รายชื่อผู้ร่วมพิมพ์ผ่านคุณ สกุลรัตน์ โล่ห์ทอง

พ.ต.ต. บรรจง บูลย์ประมุข	150	บาท
คุณ บุญเทียม บูลย์ประมุข	150	บาท
คุณ นารีรัตน์ บูลย์ประมุข	150	บาท
คุณ ธวัชชัย ศรีสถิตกาญจน์	150	บาท
คุณ รัญรดา ศรีสถิตกาญจน์	75	บาท
คุณ ธนัท ศรีสถิตกาญจน์	75	บาท
คุณ ทัศนีย์ บูลย์ประมุข	75	บาท
คุณ ปิยะธิดา โชติกมาไศ	45	บาท
คุณ จิราภรณ์ แต้มศรี	45	บาท
คุณ ประคอง ยิ่งสุข	30	บาท
คุณ มณี โชติกมาศ	30	บาท
คุณ รจนา โชติกมาศ	30	บาท
คุณ สุนิษา โชติกมาศ และครอบครัว	45	บาท
คุณ เอกธิดา บูลย์ประมุข	300	บาท
คุณ สกุลรัตน์ โล่ห์ทอง	25	เล่ม
คุณ กาญจนี เอื้อมงคลการ	2,000	บาท
คุณ สมใจ คล๊อด	1,000	บาท
คุณ จินดา หทัยประเสริฐ	450	บาท

รายชื่อผู้ร่วมพิมพ์ผ่านคุณ กาญจนา ผลขำทอง

คุณ สงวน ผลขำทอง	100	บาท
คุณ บุญล้อม เรือนเพ็ง	100	บาท
คุณ อุทิศ มิตรทอง	100	บาท
คุณ กาญจนา ผลขำทอง	100	บาท
คุณ ทิพวรรณ ผลขำทอง	100	บาท
คุณ ชบาพร ผลขำทอง	100	บาท
คุณ ประนอม ผลขำทอง	100	บาท
คุณ กฤษณะ กล่ำโหมด	100	บาท
คุณ มยุรา ผลขำทอง	50	บาท
คุณ นพรัตน์ ผลขำทอง	50	บาท
คุณ กาญรวี มิตรทอง	100	บาท
คุณ นบพัช กำปู	50	บาท
คุณ ปัญญา-ดวงรัตน์ นพคุณ	100	บาท
คุณ ธนโชติ-คุณ ธัญญารัตน์ ผลขำทอง	100	บาท
คุณ พนม ผลขำทอง	100	บาท
ร้านอาหารเจจิต	100	เล่ม
คุณ มยุรี เบญจวงศ์ชลิศกุล	20	เล่ม
คุณ วราภรณ์ วรพิทย์พงศ์	100	เล่ม

รายชื่อผู้ร่วมพิมพ์ผ่าน มูลนิธิประภัสสรคุณธรรม (สถานธรรมฉือหมิง)

คุณ ปราณี เตียหกุล	100	บาท
คุณ ประยงค์ ยิ่งเจริญ	200	บาท
คุณ ประพิมพ์ แซ่เตียว	200	บาท
คุณ รชนี ยิ่งเจริญ	200	บาท
คุณ ประยุทธ์ ยิ่งเจริญ	200	บาท
คุณ ปกรณ์ ยิ่งเจริญ	200	บาท
คุณ กองทัพ ยิ่งเจริญ	200	บาท
คุณ ศรีรัตน์ ยิ่งเจริญ	200	บาท

คุณ นงลักษณ์ ยิ่งเจริญ 200 บาท

คุณ สุนทรี ฟ้าประทานชัย 20 เล่ม

คุณ ศศิธร ฟ้าประทานชัย 20 เล่ม

คุณ ภาคินทร์ ฟ้าประทานชัย 20 เล่ม

คุณ เว้ง แซ่โค้ว 10 เล่ม

คุณ กุ่ย แซ่โค้ว 10 เล่ม

คุณ สุวัฒน์ ฟ้าประทานชัย 20 เล่ม

คุณ สุวรัตน์ ฟ้าประทานชัย 20 เล่ม

คุณ เจิ้ง ซุน หัว 20 เล่ม

คุณ สวี่ เกว้ย จู 100 เล่ม

คุณ สวี่ เหว่ย เยี่ยน 10 เล่ม

คุณ หวัง อิง เฉา 1,000 บาท

คุณ หวัง ติง เหอ 500 บาท

คุณ ไตรรัตน์ อำนาจเจริญกุล
คุณ วารินทร์ แซ่อุ่ย } 500 บาท

คุณ อนุรักษ์ อำนาจเจริญกุล 500 บาท

ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม 1,000 บาท

คุณ ทอง บุญเหลือง 20 บาท

คุณ ลำไย หาดงาช้าง 100 บาท

คุณ สวี่ โสดารัง
คุณ เฉลา โสดารัง
คุณ ปิ่น โสดารัง
คุณ ทองดี โสดารัง } 10 เล่ม

คุณ ทองจันทร์ สวนรินทร์ 2 เล่ม

คุณ หนูเกียง สุดขันธ์ 2 เล่ม

คุณ ศิริพร แซ่อุ่ย 100 บาท

คุณ มุ้ยยัง แซ่เฮง 100 บาท

คุณ รุ่งโรจน์ แซ่โค้ว 100 บาท

คุณ เกื้อ บรรจบ 100 บาท

คุณ หวง สุ่ย เลียบ 100 บาท

คุณ มณฑล ไสยสุถีย์ 20 บาท

คุณ นิมิตต์ แสงชัยภูมิ 100 บาท

คุณ ฉัตรจักร พองธนะสาร 500 บาท

คุณ กิมฉั้ง โสธนะ 100 บาท

คุณ อำพร กระจ่างรัตน์ 100 บาท

คุณ อำพร กระจ่างรัตน์ อุทิศให้
ผ่อง กระจ่างรัตน์ 100 บาท

คุณ ณรงค์ ศรีเพิ่มพูน 100 บาท

คุณ บุญปลูก นาคสกุล 100 บาท

คุณ เพ็ญศิริ แซ่หัน 10 เล่ม

คุณ วนิดา ชื่อกำเนิด 5 เล่ม

คุณ พะยอม ศรีรัตนโช 5 เล่ม

คุณ บุญช่วย นนทอุดม
คุณ สวาท วงศ์จันทา } 100 เล่ม

คุณ สมฤดี รักพงษ์ 100 เล่ม

คุณ ไล้ห้อง แซ่ตั้ง อุทิศให้เตีย ซกกิม แซ่ตั้ง
และแม่ กิมเตียง แซ่เตียว 12 เล่ม

คุณ อี๊ดซิน แซ่ตั้ง อุทิศให้ เตีย ซกกิม แซ่ตั้ง
และแม่ กิมเตียง แซ่เตียว 13 เล่ม

คุณ ดวงจันทร์ ไชยสิทธิ์ 1 เล่ม

คุณ ไล้ เหี้ยน แซ่ตั้ง อุทิศให้เตีย ซกกิม แซ่ตั้ง
และแม่ กิมเตียง แซ่เตียว 67 เล่ม

คุณ เกตุ สุขลัน 6 เล่ม

คุณ เรวัต จิตบรรจง 10 เล่ม

คุณ นิภา ใจชื่น 10 เล่ม

คุณ โสภณ นาคสินธ์ 10 เล่ม

คุณ อัจฉรา พานิชสุข 3 เล่ม

คุณ เสงี่ยม แสงกล้า 1 เล่ม

คุณ หู ซิว เซียง 4 เล่ม

คุณ หวง ซิง เหอ 10 เล่ม

คุณ กิม ฉั่ง ไสธนะ 100 บาท

คุณ อำนวย อันน้อย 50 บาท

คุณ แปลก แซ่ลิ้ม 50 บาท

คุณ อนุชิต เนินฉาย 100 บาท

คุณ พินิจ เนินฉาย 100 บาท

คุณ อร เนินฉาย 100 บาท

คุณ ปิ่น บมจบ 100 บาท

คุณ ทองหล่อ ศิลาแลง 150 บาท

คุณ แอด วงศ์พิทักษ์ 100 บาท

คุณ สมชาย โอนนอก 100 บาท

คุณ แดง สิงห์กิ่ง 50 บาท

รายชื่อผู้ร่วมพิมพ์ผ่าน คุณวาสนา มงคลชัยฤกษ์

คุณ อรุณี ผสมทรัพย์ 10 เล่ม
คุณ จรัญ มงคลชัยฤกษ์ 10 เล่ม
คุณ วาสนา โตพาณิชสุรีย์ 10 เล่ม
ด.ช. ณัฐกิตต์ – ด.ช.พีระ – ด.ญ.วิมลวัลย์ มงคลชัยฤกษ์ 10 เล่ม
คุณ นัดดา ทรัพย์นภาพร 10 เล่ม
คุณ กิ่งกาญ แซ่เตียว 10 เล่ม
คุณ ปัญญา สถิตวุฒิคุณ 10 เล่ม
ด.ญ.วรกานต์ – ด.ญ.นันทิดา กาญจนบัตร10 เล่ม
คุณ สุมาลี มงคลธรรมากุล 10 เล่ม
คุณ สมใจ แซ่อึ้ง 10 เล่ม
คุณ กิมจู แซ่เอี๊ยบ 10 เล่ม
คุณ กานต์รวี โตพาณิชสุรีย์ 10 เล่ม
ด.ญ. โยษิตา วัฒนกุล 10 เล่ม
คุณ ประไพ มาดา 10 เล่ม
คุณ เนตรดาว ทองประกอบ 7 เล่ม
คุณ เพ็ญศรี กองพล 4 เล่ม
คุณ ชวลิต พืชนอก 4 เล่ม
คุณ ศุภเชษฐ พืชนอก 3 เล่ม
คุณ รุ่งอรุณ โตพาณิชสุรีย์ 2 เล่ม
คุณ มณี ประสิทธิอุดมชัย 2 เล่ม
คุณ กิมชิ้ว แซ่แต้ 2 เล่ม
คุณ กาญจนา รัตตะรมย์ 2 เล่ม
คุณ ภากร อมรกุล 100 บาท
คุณ สายลม พรมเถื่อน 100 บาท
คุณ ธมนวรรณ เถื่อยนอก 75 บาท
คุณ ณัฐภัทร แซ่ล้อ 75 บาท
คุณ จาฎุปัจ แซ่ล้อ 75 บาท
คุณ การัณย แซ่ล้อ 75 บาท
คุณ อรวรรร แซ่เตียว 75 บาท
คุณ นงเยาว์ ทรัพย์พงษ์ 60 บาท
คุณ วิน ออเอี่ยม
อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร 100 บาท
คุณ ลัดดา ศรีทอง 10 เล่ม
คุณ พลอย ศรีทอง 5 เล่ม
คุณ สุรีย์พร ศรีทอง 5 เล่ม

คุณ ลักขณา นามแปะ 100 บาท
คุณ หวัง เสว่ จิน
คุณ หยาง อี้ เฉิง
คุณ หยาง จิ่น เยียน
คุณ หยางฉานจวิน
อุทิศให้บรรพชน และเจ้ากรรมนายเวร 600 บาท
คุณ หยาง ฉาน เหลียน
คุณ หยาง หย่ง เอี้ยน
คุณ หยาง เพ่ย หยง

รายชื่อผู้ร่วมพิมพ์ผ่านบริษัท มาสด้า จำกัด

คุณ สุพรรณ ชัยตระกูล 1,500 บาท
คุณ วิชัย สุธรรมวิฒินันท์ 100 บาท
คุณ จำปี ทองด้วง 50 บาท
คุณ สมพล ทองด้วง 50 บาท
คุณ คำมนต์ ทองด้วง 50 บาท
คุณ นภัสสร ชุตรัง 50 บาท
ไม่ประสงค์ออกนาม อุทิศให้ อาลั่น แซ่อุ้ย 1,255บาท
คุณ หม่า เยีย เจียว
คุณ จาง จั้ว เหว่ย 1,500 บาท
คุณ หลิน ซุ่ย หง
คุณ นกูล ติยะกิจ
คุณ ธนันชัย บัณฑิตติยะกิจ 100 บาท
คุณ มณฑา เยือใย
คุณ น้อยหน่า เจริญแสง 20 บาท
คุณ วาสนา แซ่เตียว 30 บาท
คุณ สมคิด แซ่เตียว 30 บาท
คุณ ทองดี ฝดสดาวัง 50 บาท
คุณ สมใจ แซ่ลิ้ม 50 บาท
คุณ สมาน แสงพันธ์ 100 บาท
คุณ สมพร แสงพันธ์ 100 บาท
คุณ อนงค์ เทิดพงษ์
อุทิศให้ พินิจ ฤิทธิเสน 30 บาท
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม
อุทิศให้ว.ญ.พินิจ ฤทธิ์เสน 2 เล่ม
คุณ เซียมเซ็ง แซ่ตั้ง 100 บาท
ผู้ไม่ประสงค์ออกนามอุทิศให้ ซุนกุ่ย แซ่ตั้ง 50 บาท

ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม อุทิศให้ชุกอุ้ย แซ่ฉั่ว 50 บาท			
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม อุทิศให้นิตย์ รัตน์วงศ์ 50 บาท			
คุณ ปริศนา	พิริยะประภากุล	50	บาท
คุณ แดง	พิริยะประภากุล	50	บาท
คุณ ไพศาล	พิริยะประภากุล		
อุทิศให้ลัดดา	รัตนวงศ์	50	บาท
คุณ เบญจวรรณ	เนียวนัตน์	502	บาท
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม			
อุทิศให้ วีระจิรัง	พานิชการ	100	บาท
คุณ มิง	พ่ามธิ	100	บาท
คุณ รัชนี	ธนาพิทักษ์มงคล	50	บาท
คุณ สุวรรณี	เจนจริยานนท์	100	บาท
คุณ นนทลี	ทับทิมเล็ก	50	บาท
คุณ ห่าม	ศรีวิชัย	40	บาท
คุณ บุญชู	ฉัตรทอง	40	บาท
คุณ พรชัย	ภูติวัชระนนท์	100	บาท
คุณ เฉลิม	ประทุมพิทักษ์	100	บาท
คุณ อัจฉรา	แซ่เหล้า	100	บาท
คุณ ทองสุข	เกตุทอง	100	บาท
คุณ อิ๋น	เปี่ยมพงษ์สเนต์	150	บาท
คุณ วิถี	เจนการ	150	บาท
คุณ วรรณา	เยือใย	150	บาท
คุณ อุดม	เพ็ญจินดา	20	บาท
คุณ พิสิษฐ์	เอกภูธร	20	บาท
คุณ สุพิศ	ขุคะจำปา	20	บาท
คุณ ธวัชชัย	ธรรมเจริญ	20	บาท
คุณ ชุติมา	ธรรมเจริญ	20	บาท
คุณ โยธิน	ธรรมเจริญ	20	บาท
คุณ อิ่ม	แผ่นสุวรรณ์	20	บาท
คุณ หงส์	นวลรัตน์	15	บาท
คุณ ชูชีพ	วงศ์จิราช	100	บาท
คุณ อรัญา	ธำรงเวียงผึ้ง	20	เล่ม
คุณ สมศักดิ์	แซ่โค้ว	600	บาท
คุณ กุ้ยลั้ง	แซ่เบ้	100	บาท

รายชื่อผู้ร่วมพิมพ์ผ่าน คุณจิราภรณ์ มาทอุดม์

คุณ จิราภรณ์	มาทอุดม์		
คุณ เกียง	ภานันตะ	360	บาท
คุณ มณี	ศรีประเสริฐ		

รายชื่อผู้ร่วมพิมพ์ผ่าน

คุณสุมลลักษณ์ เดชพงศานุวัตร

คุณ สวรรค์	สุวรรณโชติ		
คุณ ประภา	สุวรรณโชติ		
คุณ ธนสาร	สุวรรณโชติ	1,050	บาท
คุณ ลัดดาวัลย์	สุวรรณโชติ		
คุณ ฐิตาภรณ์	สุวรรณโชติ		
คุณ วราภรณ์	สุวรรณโชติ		
ครอบครัวเชาวเลิศโสภา		10	เล่ม
ครอบครัวแซ่ตั้ง		10	เล่ม
ครอบครัวกังวาลวงศ์ไพศาล		20	เล่ม
คุณ สมบัติ	สมบูรณ์เอนก	6	เล่ม
คุณ พลอย	สีจันทร์	10	เล่ม
คุณ เพชร	จันทร์แย้ม	2	เล่ม
คุณ จงรักษ์	ขัดปัญญา	2	เล่ม
คุณ นิทรา	อาจเอก	100	บาท

รายชื่อผู้ร่วมพิมพ์ผ่านคุณ ระวิวรรณ ม่วงกรุง

คุณ สุชิน อุบลรัตน์			
อุทิศให้ เสถียน-สุมล อุบลรัตน์		800	บาท
คุณ ศรีไพ	ทาพิลา		
อุทิศให้ สุดที	ทาพิลา	600	บาท
คุณ นิยม	ทาพิลา	300	บาท
คุณ อรทัย	สุนเว้น	300	บาท
คุณ ภูมิ	อินขาว	200	บาท
คุณ เสงี่ยม	มยุรพงษ์	200	บาท
คุณ บุญศรี	แซ่ลิ้ม	200	บาท
คุณ สมทรง	แซ่ลิ้ม	200	บาท
คุณ สมเกียรติ	แซ่ลิ้ม	200	บาท
คุณ สุวรรณา	แซ่ลิ้ม	200	บาท
คุณ สงกรานต์	แซ่ลิ้ม	200	บาท
คุณ วันทนา	แซ่ลิ้ม	200	บาท

คุณ สมจินตนา แซ่ลิ้ม 200 บาท
คุณ ระวีวรรณ ม่วงกรุง อุทิศให้ พ่อปิ่น ม่วงกรุง
แม่แหวน สงเจริญและเจ้ากรรมนายเวร 150 บาท
คุณ จิราวรรณ แก้วพิกุล 150 บาท
คุณ พัชรินทร์ เพ็งสุวรรณ 150 บาท
คุณ สุดใจ อินขาว 175 บาท
คุณ แสวง แพงพุ่ม 100 บาท
คุณ นวลจันทร์ วัยโสภา 100 บาท
คุณ บำรุง ภูชาญ 50 บาท
คุณ เพ็ญนภา เฉลิมพันธ์ 50 บาท
คุณ แสงเดือน แพงพุ่ม 40 บาท
คุณ ทวีศักดิ์ แพงพุ่ม 40 บาท
คุณ วุฒิพงษ์ แพงพุ่ม 40 บาท
คุณ สุวิทย์ เกษรบัว 20 บาท

รายชื่อผู้ร่วมพิมพ์ผ่านคุณนิญวรรณ เอี่ยมสังข์ทอง

คุณ นิญวรรณ เอี่ยมสังข์ทอง 500 บาท
คุณ สุมาลี คุณาคม 100 บาท
คุณ ทัศนีย์ พันธ์เมือง 200 บาท
คุณ สุภาภรณ์ พิทักษ์วศิน 100 บาท
คุณ สุดารัตน์ คำวงศ์ 20 บาท
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม 80 บาท

รายชื่อผู้ร่วมพิมพ์ผ่านคุณ กาญจนา ผลขำทอง

คุณ สุธินัน ผลขำทอง 1500 บาท
คุณ สมศรี ก่อเกิดพูนผล 507 บาท
คุณ โสภณ แซ่เจียม 11 เล่ม
คุณ ศศิวงษ์ชัย 15 เล่ม
คุณ อมร เจือจำ 15 เล่ม
คุณ วรรณประภา พัฒนคร้าย 10 เล่ม
คุณ อรุณรุ่ง แซ่อึ้ง 10 เล่ม
คุณ บุญณะ ชอุ่มดวง 10 เล่ม
คุณ อเนก เรือนอิน 5 เล่ม
คุณ อดิเรก แซ่ลี้ 5 เล่ม
คุณธนภรณ์ นิลอร่าม 5 เล่ม
คุณ พรนิภา จันทร์สุวรรณ 5 เล่ม
คุณ เสาวภา ดชติปุญโญ 5 เล่ม

คุณ ทัตธน โฮ่สกุล 4 เล่ม
ไม่ประสงค์ออกนาม 4 เล่ม
คุณ นิชาภา อังเวโรจนวิทย์ 1 เล่ม
คุณ ติ๋ม บุญกลาง 1 เล่ม
คุณ หลิน ชิ่ว เจิน 5 เล่ม
คุณ ภัทรชัย จิตติอารี 5 เล่ม
คุณ ชำนาน ใจวัง 10 เล่ม
คุณ อทิตตยา จิ๋วแพ 6 เล่ม
คุณ ทะนง ว่องไว 5 เล่ม
คุณ อุรา ว่องไว 5 เล่ม
ด.ช. พงศธร อันเงิน 2 เล่ม
คุณ ศรีรัตน์ อันเงิน 3 เล่ม
คุณ จัตตุรงค์ กองลี 30 เล่ม
คุณ นกยุง กาญจนมิยรัตน์ 5 เล่ม
คุณ ประยงค์ แดงพัด 5 เล่ม
คุณ นุชวดี งามระเบียบ 10 เล่ม
คุณ แสงชัย คงเจริญทอง 30 เล่ม
คุณ กาญจนา คงเจริญทอง 30 เล่ม
คุณ มาลินี เจริญผล 12 เล่ม
คุณ สุมงคล ชีพนรัตน์ 10 เล่ม
คุณ ภสวิตรี ชีพนุรัตน์ 10 เล่ม
คุณ นัฏฐวี ชีพนุรัตน์ 10 เล่ม
คุณ สุวิมล กุลยิ่งวัฒนวิทย์ 50 เล่ม
คุณ อรวดี เลิศจินดาพร 20 เล่ม
คุณ บุศรินทร์ อัครพุทธิพร
คุณ บัญชัย พงศบริพัตร } 20 เล่ม
คุณ สุวรรณา แซ่ตั้ง ด.ญ ฐิติรัตน์ 9 เล่ม
คุณ งือเกียง แซ่ตั้ง- สุมณฑา แซ่ตั้ง 9 เล่ม
คุณ มนันยา ยอดกระโหม 46 เล่ม
คุณ เอกรัตน์ และครอบครัว 200 บาท
ด.ช ปฐมพงษ์ จิวะตระกูลธรรม 100 บาท
คุณ ลดาวัลย์ คงเจริญทอง 200 บาท
คุณ ประภา วงศ์สุขุมอมร 200 บาท
คุณ น้ำอ้อย ช้างลอย 40 บาท
คุณ ปุ่น มะชิปิไข 40 บาท
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม 80 บาท
คุณ เฮงไจ้ฮวด-เฮงจ้องง้วน-จูเซียมเง็ก-จูฮั่งยู้-จูฮั่งเง็ก

เฮ็งอาหมวย ครอบครัวตระกูลเฮ็ง และจู		400	บาท
ครอบครัวศรีคำฝั้น		100	บาท
คุณ พิกุล	ใจมา	30	บาท
ด.ญ พรทิพย์	วงศ์ชาลี	15	บาท
คุณ พรเทพ	วงศ์ชาลี	15	บาท
ด.ช พีรายุ	อิงดุทานนท์	30	บาท
คุณ สำรวย	สวัสดี	30	บาท
ร้านสุริวงศ์สโตร์		2,000	บาท
คุณ ปัจจัย	เมษินทรีย์	100	บาท
คุณ คมวุฒิ	เมษินทรีย์	100	บาท
คุณ นิรัชภา	เมษินทรีย์	100	บาท
คุณ ทรงยศ	เมษินทรีย์	100	บาท
คุณ ฉลอง	ทองวิลัย	100	บาท
คุณ กลิ่น	เกตุแก้ว	50	บาท
คุณ จำ	น่าบัณฑิต	50	บาท
คุณ สุชาติ	บุตรวงศ์	50	บาท
คุณ อมร	ภาษีทอง	20	บาท
คุณ เบี้ยน	ขับวิเศษ	100	บาท
คุณ อ้อย	ช้างลอย	100	บาท
คุณ พะยอม	อิงคุทานนท์	100	บาท
คุณ นวรัตรน์	ปิยวดีพงษ์	300	บาท
คุณ อึ้งจู	ซันจู	150	บาท
คุณ ปนิต	กำธรกิติกุล	150	บาท
คุณ ลือเตียง	แซ่แต้	150	บาท
คุณ กิมจู	แซ่โง้ว	150	บาท
คุณ พรชัย	ธโนปัจจัยสิทธิ์	150	บาท
คุณ วีรชัย	ธโนปัจจัยสิทธิ์	150	บาท
คุณ ฉอเคี้ยง	แซ่เฮ็ง	150	บาท
คุณ อาท้อ	แซ่เจีย	150	บาท
คุณ วิภาต	กุลชัยไพบูลย์	150	บาท
คุณ จิตนา	กุลชัยไพบูลย์	150	บาท
คุณ วิลดา	กุลชัยไพบูย์	150	บาท
คุณ วิบูลย์	กุชัยไพบูลย์	150	บาท
คุณ วิมาลา	กุลชัยไพบูลย์	150	บาท
คุณ จินดารัตรน์	กุลชัยไพบูลย์	150	บาท
คุณ วิชัย	กุลชัยไพบูลย์	150	บาท
คุณ รุณนี	กุลชัยไพบูลย์	150	บาท

คุณ วิไล	แซ่เฮ็ง	300	บาท
คุณ หลวี่ ซิว หัว		75	บาท
คุณ หวัง เป้า จวง		75	บาท
คุณ หลี่ ฮุ่ย จือ		75	บาท
คุณ หลี่ เต๋อ หมิง		75	บาท
คุณ หลี่ จือ ฉาย		75	บาท
คุณ บางวาด	ณ นิมิต	200	บาท
คุณ ฮุ่ยง้อ	แซ่โง้ย + บุตรธิดา	100	บาท
คุณ ฮุ่ยง้อ	แซ่โง้ย + บุตรธิดา		
อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร		100	บาท
คุณ นพวรรณ	ธนาสุนทรสกุล	20	เล่ม
คุณ บุญศรี	หัดระสา	10	เล่ม
คุณ สุนทรี	ตันตระกูลรัตน์	10	เล่ม
คุณ สุนีย์	อติยุทธกุล	20	เล่ม
คุณ สมเกียรติ	อติยุทธกุล	20	เล่ม

รายชื่อผู้ร่วมพิมพ์ผ่าน คุณไพจิตร ผาบุญ

คุณ จินตนา	มัคคายีน	10	เล่ม
คุณ วิภาวรรณ	คุณพิทักษ์วัฒนา	10	เล่ม
คุณ ไพจิตร	ผาบุญ + ครอบครัว	10	เล่ม

รายชื่อผู้ร่วมพิมพ์ผ่าน คุณมาลี ซึ้งสกุล

คุณ พัชรา	โล่ห์สวัสดิ์กุล	1,500	บาท
คุณ คิ้ม	แม้นเลิศ	200	บาท
คุณ สุวิชชา	กิ่งทอง	100	บาท
คุณ สุวัชชัย	กิ่งทอง	100	บาท
คุณ ปณิธาน	กิ่งทอง	100	บาท
คุณ วัชรพล	กิ่งทอง	100	บาท
คุณ วรรณา	ครุฑป้องภัย	100	บาท
คุณ สังวาล	ครุฑป้องภัย	100	บาท
คุณ สุชิน	เซ้งเจริญ	100	บาท
คุณ ศิริเขต	เซ้งเจริญ	100	บาท
คุณ อัญมณี	เซ้งเจริญ	100	บาท
คุณ เจตมนตรี	เซ้งเจริญ	100	บาท
คุณ ละออง	แซ่ตัน	60	บาท
คุณ ประทิน	โกสุม	60	บาท
คุณ พยุง	เจริญวัฒนกิจกุล	20	บาท

คุณ ทิพวรรณ เสมฉาย
คุณ วิชัย ซึ้งสกุล
คุณ ป้อม แสวงทอง
คุณ ดวงเดือน นัยนันต์
คุณ สมเกียรติ ขำเทศ 775 บาท
คุณ วาสนา สมพร
คุณ ดวงใจ ขำเทศ
คุณ เปีย ซึ้งสกุล
คุณ ฮวย แซ่อิ้ว
คุณ วุฒิ ซึ้งสกุล
คุณ ศศิประภา กระจ่าง 750 บาท
คุณ คำใส รัตนตูมโสม 100 บาท
จ.ส.ต. พรชัย ธรรมจริทย์ 150 บาท
ส.ต.ท. ทรงชัย อุบลแย้ม อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร
คุณบิดามารดาปู่ย่าตายายและน้องชาย 500 บาท
คุณ วิไล อุบลแย้ม อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร
คุณบิดามารดาปู่ย่าตายาย 500 บาท
คุณ วรารัตน์ ชลาลัยวิจิตร 100 บาท
คุณ พิมพ์ใจ 100 บาท
คุณ เตียว สืบจิต 200 บาท
คุณ วันเพ็ญ เลิศรุ่งโรจน์ 100 บาท
คุณ อมวัทน์ วัฒนวิศิษฏ์สิริ 50 เล่ม
คุณ วิไลลักษณ์ ตั้งสฐาพรพันธ์ 100 บาท
พุทธสถานธรรม ฟู่เฉิน 1,800 บาท
ส.ต.ท. ทรงชัย อุบลแย้ม-คุณ วิไล อุบลแย้ม
อุทิศให้ คุณ แสวง นาคโพธิ์ ,คุณ ชัยยุทธ อุบลแย้ม
ให้เจ้ากรรมนายเวร,คุณบิดามารดา 200 บาท
คุณ กาญจนา คงเจริญ 11,300 บาท
ทันตแพทย์หญิงขวัญดี ลีวงศ์เจริญ 1,500 บาท
สถานธรรมเจิ้งเปิ่น 300 บาท
คุณ สุธิดา เทพสุเมธานนท์ 100 บาท
คุณ หวัง จื้อ หง 500 บาท
คุณ หลิน ซง ซิน 100 บาท
คุณ หลิน กุ้ย ฮว๋า 100 บาท
คุณ พจนีย์ บุญสากุล 150 บาท
คุณ พิมพ์ใจ บุญสากุล 150 บาท
คุณ ศราวุฒิ บุญสากุล 150 บาท

คุณ ธิดารัตน์ บุญสากุล 150 บาท
คุณ แจ้ง แก่นบุปผา 100 บาท
คุณ เย็นจิตต์ เปรี้ยงกระโทก 100 บาท
คุณ แม่เล็ก เปรี้ยงกระโทก 100 บาท
คุณ ธวัชชัย ฉลาด 100 บาท
คุณ ฉวีวรรณ หนูคง 100 บาท
คุณ ภาวินา บุญพุฒน์
คุณ ประชากร ธรรมดี 60 บาท
คุณ อภิรดี ภูมิไชยา
คุณ ย่าจ้าย บุญพัฒน์
คุณพ่อสมหมาย บุญพัฒน์ 60 บาท
คุณ แม่แอ๋ว อรรณวงศ์
คุณ สมชัย ชัยปาริฉัตร์ 3,000 บาท
คุณ มาลีวรรณ งามจรัสศรีวิชัย 900 บาท
ก่วงตี้อาหารเจ 1,500 บาท
คุณ พรพล อัศวพันธ์ 900 บาท
คุณ ทองแดง คำคอน 1,500 บาท
คุณ อ้ม อินทิแสน 1,500 บาท
คุณ ชุติการจน์ วัฒนเจริญพน 100 บาท
คุณ ชูสาย คิดรอบ 100 บาท
คุณ พิทักษ์ โพธิ์อยู่
คุณ ธณภัทร์ โพธิ์อยู่ 30 บาท
คุณ จุญจิรา โคลิตาคม
คุณ จริวัฒน์ คงสุด 150 บาท
คุณ ญาณิศา คงสุด
คุณ อิงกมล ผ่องใส + ครอบครัว 75 บาท
คุณ กิตติธัช ทองเจียว + ครอบครัว 75 บาท
คุณ หวน ผ่องใส
คุณ ย่งโชย แซ่ตั้ง 75 บาท
คุณ ยุพิน อาสาคติ + ครอบครัว 135 บาท
คุณ สมจิตร ตุ้มมณี
คุณ โชติกา คุ้มมณี 90 บาท
คุณ ลำดวน นพแก้ว + ครอบครัว 100 บาท
คุณ สำเริง ศิริกานนท์ 45 บาท

คุณ อนันต์ นุ่นสิงห์
คุณ สุปราณี นุ่นสิงห์
คุณ ศักดิ์ชาย นุ่นสิงห์
คุณ อนุสรณ์ นุ่นสิงห์ 500 บาท
คุณ เพชรนิดา นุ่นสิงห์
คุณ ภูริธัต นุ่นสิงห์
คุณพ่อคำ พจน์ประดิษฐ์
คุณ หวัง เติ่ง ลี่ 100 บาท
คุณ หวัง เหม่ย เซียน 100 บาท
คุณ ถวัลย ปิยะกุล 100 บาท
คุณ หน่อง เก่งวิชา 48 บาท
คุณ วรชาติ สิริธนากร
คุณ สุมาลี สิริธนากร
คุณ สุจิตรา สิริธนากร 600 บาท
คุณ สุเมธ สิริธนากร
คุณ ธนวัฒน์ สิริธนากร
คุณ สุขชัย สิริธนากร

บริจาคผ่านศูนย์กลางเมืองเอก

คุณ หนูเทียน ธนะศรี 10 เล่ม
อุทิศให้บรรพชน
ฉืออ้าย ฝอถัง 50 เล่ม
คุณ เลิศชัย ปิยะรัฐ 5 เล่ม
อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร
คุณ จรรยา ปิยะรัฐ 5 เล่ม
อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร
คุณ ทิม สลีวงศ์ 30 เล่ม
อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร
หงอวี้จิน 10 เล่ม
อุทิศให้ คุณพ่อเพ้ง แซ่อั้ง คุณแม่น่ำเกียว แซ่ตั้ง
หลี่จินเจิน 10 เล่ม
อุทิศให้ คุณแม่เอียงชิว แซ่เจ็ง
คุณ สรียา แซ่อั้ง
คุณ สรีวัน แซ่อั้ง 10 เล่ม
คุณ ยุพดี แซ่อั้ง อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร
คุณ นิตยา แซ่อั้ง
คุณ จาตุรงค์ แซ่อั้ง

張原芳 100. เล่ม
賴碧華 100. เล่ม
張仁澤 100. เล่ม
張佑甄 100. เล่ม

มหัศจรรย์อันกินเจ

吃齋的妙義

การงดกินเนื้อสัตว์

และหันกลับมากินอาหาร

ในระบบพืชผักผลไม้ธรรมชาติ

จึงเป็นการกลับมาสู่ความถูกต้อง

ทั้งทางด้านกายและจิตวิญญาณ

อาหารมังสวิรัติ

จะช่วยนำชีวิตกลับสู่ธรรมชาติ